மூலிகைமணி



உ



திருமுருகனே !

கவிஞர் கொடுமுடி க. அ. பிரகாசம்

வள்ளிமயில் மகிழவே புள்ளிமயில் மீதிலே
வருகின்ற திருமுருக னே !
வளம்பலவும் பெருகவே விளங்குபரம் பொருளான
வடதிசை மலைமருக னே !

தெள்ளுதமிழ் நீயாகித் துள்ளுமெழிற் சேயாகித்
திகழ்சிவ காமி மகனே !
திருக்கைகள் ஈராறும் அருட்கொடை வழங்கவே
தேடிவரும் ஆறுமுக னே !

ஒள்ளெரிப் பரமற்கு 'ஓம்'எனும் மந்திரம்
ஓதுவித் திட்ட குருவே !
ஒருமைக்குள் ஒருமையாய் ஒன்றியே நின்றுனை
ஓர்வாரைச் சாரும் அருவே !

கள்ளமில் லாதபொன் மனத்திலுயர் மாற்றுகக்
கவின்செய்யும் கந்த வேளே !
காலமெல் லாமுனை எண்ணியே கிடக்கும்நான்
காண்பதும் எந்த நாளே !

வள்ளற் பெருந்தகை மூலிகைக் கண்ணப்பர்
வழுத்திடும் தணிகை மணியே !
வாகுறக் கறையூரிற் பாண்டிக் கொடுமுடி
வயங்குபே ரின்ப அணியே !

மூலிகை மணி நடத்தும்

யோகாசன- மூலிகை மருத்துவப் பயிற்சி வகுப்புகள்.

சென்னை சந்தா வாசக அன்பர்கள் பலரின் வேண்டுகோளுக்கிணங்க 'யோகாசன-மூலிகை மருத்துவ' வகுப்புகளை 'மூலிகை மணி' ஆசிரியர் தன் நேரடிப் பொறுப்பில் வரும் செப்டம்பர் 1 முதல் தொடங்கி நடத்த இருக்கின்றார்.

○ ஒவ்வொரு ஞாயிறும் 10மணி முதல் 1 மணி வரை இந்த வகுப்புகள் நடத்தப்படும்.

○ மொத்தம் 51 வாரங்கள் நடத்தப்படும்.

○ நலம் தரும் யோகாசனங்கள், பிராணா யாமம், தேகப் பயிற்சி ஆகியனவும்

○ அன்றாட வாழ்வில் நலவாழ்வுக்கு உதவும் 'நம். நாட்டு மூலிகைகள்' பற்றிய நேரடிப் பயிற்சி, விளக்கவுரை, நவீன ஆய்வு முறைகள் பற்றிய செய்திகள், விரிவுரை, மூலிகைகள் பற்றிய வண்ணப் புகைப்படக்காட்சி, மூலிகைப் பண்ணை களுக்கு நேரில் சென்று மூலிகைகளை இனம் காணல், சித்தமருந்துகள் தயாரிப்பு முறைகளான செந்தூரம், சூரணம், தைலம், பற்பம், லேகியம் ஆகியன தயாரிக்கும் முறைகளையும் இந்த வகுப்புகளில் கற்றுத் தரப்படும்.

சென்னை மற்றும் சுற்றுப்புறங்களில் உள்ள வாசகர்கள் மட்டுமே சேர்க்கப்படுவர்.

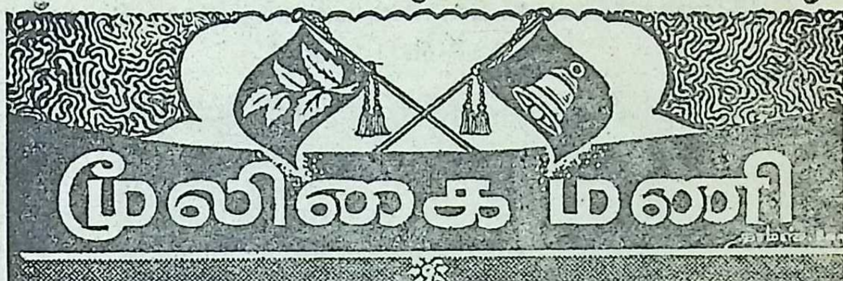
வகுப்பு தொடக்கம்: செப்டம்பர் 1, 1981

விவரங்கட்கு: 1 ரூபாய் அஞ்சல் தலையுடன் க. வேங்கடேசன் 9, கிளப்ரோட் கிழக்கு, செனாய் நகர், சென்னை-30. எனும் முகவரிக்கு எழுதவும்.

உ

மூலிகை வளமே! முருகா நாட்டு வளம்!

ஐந்துகரத்தனை யானை முகத்தனை இந்தினிளம்பிறை போலு மெயிற்றனை
நந்திமகன்தனை ஞானக் கொழுந்தனை புந்தியில்வைத்தடி போற்றுகின்றேனே.



மலர் : 17 இதழ் 4, 5, 6, 7, 8, 9.
(February 1981 to August 1981)

◎

ஆன்ம நேய ஆசிரியர்,
மூலிகை உலகின் வாரியார்,
அமரர் வேலூர் டாக்டர்
ஏ. ஆர். கண்ணப்பர் அவர்கள்

◎

நிர்வாக ஆசிரியர்
க. வேங்கடேசன் எம். ஏ.

◎

அறிஞர் குழு
டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன்
டாக்டர் சுப. சண்முகநாதன்
டாக்டர் சிற்சபை

◎

ரௌத்திரி ஆண்டு மாசி - பங்குனி
முதல்
துன்மதி ஆண்டு சித்திரை வைகாசி
ஆனி, ஆடி மாதம் வரை.

இணைப்பு இதழ்
விலை ரூ. 9-00

அன்பார்ந்த
வாசகப் பெருமக்களே,

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் 'மூலிகை மணி' ஆற்றிய பணிகள் பற்றிய விவரமான செய்திகள், புகைப்படத்துடன் ஏராளமாக இவ்விதழில் வெளியிடப் பட்டுள்ளன. இவை பற்றிய வாசகர்களின் கருத்துக்களை அறிய அவா.

புதிய தொடர் கட்டுரைகளும் தொடங்கப் பெற்றுள்ளன. பயன் பெறுக!

தணிகைவிழா சந்தனம், விபூதி பிரசாதம் இவ்விதழுடன் சந்தா அன்பர்கட்கு அனுப்பியுள்ளது. பெற்று இறைவன் அருள்பெறவும்

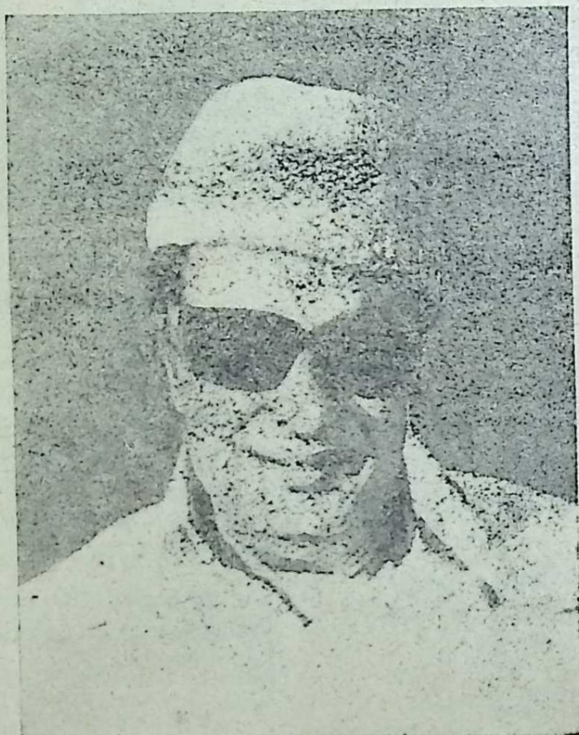
இவ்விதழுடன் தாமதம் தவிர்க்கப்பட்டுள்ளது. இனி தாலா காலத்தில் இதழ் வெளியாகும்,

நன்றி! வணக்கம்.

ஆசிரியர் 'மூலிகைமணி'
9, கிளப்ரோட் கிழக்கு,
செனாய் நகர், சென்னை-600 080

எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவே அல்லாமல் வேறொன்றறியேன் பராபரமே.

சித்த மருத்துவ அறிவியல்
மேம்பாட்டுக் குழுவைக் கலைத்துவிட்டு
"சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி வாரியம்"
(Siddha Medical Science Development Board)
அமையுங்கள் !



முதல்வருக்கு — 'மூலிகைமணி'யின்
வேண்டுகோள்



அனுப்புதல் :
மூலிகைமணி
சித்த மருத்துவத் திங்கள் இதழ்,
9, கிளப்ரோட் கிழக்கு,
செனுய்நகர், சென்னை-30.

"சித்த மருத்துவ அறிவியல் வளர்ச்சி வாரியம்"

Siddha Medical Scicnce Development Board

அமைக்க முதல்வருக்கு வேண்டுகோள்

'சித்த மருத்துவ அறிவியல் மேம்பாட்டுக் குழு' என்ற பெயரில் 23 பேர் கொண்ட குழுவை முதல்வர் நல் வாழ்வுத்துறை சார்பில் அமைத்துள்ளார். கடந்த 15 ஆண்டுகளில் தி.மு.க/அ.தி.மு.க ஆட்சிகள், அமைத்த இது போன்ற மூன்று குழுக்களில் இடம் பெற்றவர்கள்தான் இதிலும் இடம்பெற்றுள்ளனர். இவர்கள் சாதனையாக குறிப்பிடத்தக்க வகையில் எதுவும் இதுவரை அமையவில்லை ''பழைய கள்ளைப் புதிய மொந்தையில்'' வார்த்தது போல் இக்குழு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பேராசிரியை டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் ஒருவர்தான் புதிதாகச் சேர்க்கப்பட்டவர். செயல் திறன் வாய்க்குப்பெற்ற இவரையும் செயலற்றவராக ஆக்கக்கூடிய '**வெத்து வேட்டுக்கள்**' பலர் இக்குழுவில் உள்ளனர்.

கி.ஆ.பெ. டாக்டர் சிற்சபை, டாக்டர் ஆனந்தகுமார், பலராமையா, ஏ.ஜி. கணபதி, டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் போன்றவர்கள் ஓரளவு விஷயம் தெரிந்தவர்கள். இக் குழுவில் பணியாற்றத் தக்கவர்கள். மற்றவர்களில் சிலர் அரசு அலுவலராக ஏற்கனவே பணிபுரிந்து வருகின்ற வர்கள். அந்தப்பணியை அவர்கள் ஒழுங்காகச் செய்தாலே

பெருஞ்சாதனையாகும். அவர்களையும் இந்தக்குழுவில் திணித்து-அவர்களைத் திணற அடிக்க வேண்டியதில்லை. அதிலும் மூலிகைப் பண்ணைகளின் சிறப்பு அலுவலரான தாவர இயல் விரிவுரையாளரான திரு. குமாரசாமியை இக் குழுவின் செயலாளராகப் போட்டு இருப்பது பெரிய குழப் பத்திற்கு இடமளிக்கும். இக்குழுவில் உள்ள பெரும்பா லோர்க்கு அவர் செயலாளராக இருப்பது உடன்பாடல்ல. பொதுவாக இது போன்ற அரசு சார்புடைய குழுவிற்கு, நல் வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் தலைவராகவும் இந்திய மருத் துவத்துறை இயக்குனர் செயலாளராகவும் அமைவது மரபு. ஆனால் இக் குழுவில் அமைச்சர் ஹண்டே ஒதுக்கப்பட்டிருக் கிறார். இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனர் பார்வையாளர் போல் உறுப்பினராக நியமிக்கப்பட்டுள்ளார். 23 பேர் கொண்ட இக்குழுவினை ஒட்டு மொத்தமாக ஆராயும்போது இதுபோன்ற குழுக்களை அமைக்க, அரசு உறுப்பினர்களின் சாதனை புலமையைக் கருத்தில் கொள்ளவில்லை என்றே தெரிகிறது. "ஊனமுற் றோர் ஆண்டில் முதல்வர் உருவாக்கிய ஊனமுற்ற குழு" என்று சுருக்கமாகக் கூறலாம். கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாகச் சித்த மருத்துவத்தின் வளர்ச்சி, முறையான திட்டங்கள், அணுகு முறைகள் இன்றி ஊனமடைந்துள்ளது. இந்த ஊனத்தைப் போக்க முதல்வர் முயல்வதும் தெரிகிறது. ஆனால் அவரைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் தரும், தவறான தகவல்கள் காரணமாக அவ ராலும் நல்லதொரு அணுகு முறையையும் வளர்ச்சித் திட் டங்களையும் அளிக்க முடியாதது வருந்தத் தக்கதாகும்.

நடந்து முடிந்த ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில், 'மூலிகைமணி' நடத்திய 'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கத்தில், வாசகர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள் அனைவரும்கூடி, 10 அம்ச கோரிக்கைகளை உருவாக்கியுள்ளனர்.

(பக்கம் 25-ல் காண்க)

'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு' உடனடியாக ஒரு 'வாரியம்' அமைக்கப்பட வேண்டும் என்ற முதன்மையான கோரிக்கையுடன் பல்வேறு திட்டங்களேயும், இவற்றில் காணலாம். முதல்வர் ஆழமாகச் சிந்தித்து அழகானதொரு முடிவை எடுத்து நிலேயான சேவையை சித்த மருத்துவத்திற்கு அளிக்க வேண்டுமாறு,

'மூலிகைமணி' கேட்டுக் கொள்கிறது.

செயல் திறனற்ற பல்வேறு குழுக்களே அமைத்து மக்கள் பணத்தை வீணடிப்பதைவிட உருப்படியாக அரசுப் பொறுப்பில் இயங்கக்கூடிய ''சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி வாரியம்'' ஒன்றை அமைக்க 'மூலிகைமணி' முதல்வரை பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறது.

(''சித்த மருத்துவர்களின் 10 அம்ச கோரிக்கைகளேப்'' பற்றிய விவரங்களே பக். 25-ல் காண்க).

கண்ணப்பரின் மூலிகை மருத்துவம்



(கண்ணப்பரின் 30 ஆண்டுகால அனுபவ ஆய்வு மருத்துவ முறைகள்)

தொகுப்பு : 'சீந்தில் கொடியோன்'

மஞ்சள் காமாலைக்கு

காமாலை முற்றி விட்டவர்கள் உடம்பில் வரும் வியர்வை சிறு நீர், மலம், கண், சருமம் யாவும் மஞ்சள் போல பழுத்திருக்கும். இது எந்த சிகிச்சையினுலும் குணமாகாத அடங்காப் பிடாரி நோய். இது குணமாக மஞ்சள் கரிசலாங்கண்ணி என்ற பொற் கொடிக்குத்தான் அதிகாரம் உண்டு. நாள்தோறும் இதன் இலைச்சாற்றை எடுத்து முதல் நாள் கால் அவுன்சாகத் துவங்கி இரண்டாம் நாள் அரை அவுன்சு இப்படியாக தினம் கால் அவுன்சு அதிகம் கூட்டி குடித்து வந்து பத்தாவது நாள் இரண்டரை அவுன்சு சாற்றை குடிக்க வேண்டும். மறுநாளில் இருந்து கால் அவுன்சாகக் குறைத்துக் கொண்டே வந்து துவங்கியது முதல் இருபதாம் நாளில் கால் அவுன்சு குடித்து நிறுத்தி விட வும். ஆக இந்த அரை மண்டல மும் இச்சா பத்தியமாக இருந்து வர தீராத காமாலைகளும் தீர்ந்து விடும்.

வயிற்றுக் கோளாறுக்கு

சதைப் பற்றுள்ள சோற்றுக் கற்றாழை மடல்களை எடுத்து முட்கள், தோல் யாவற்றையும் சீவி எடுத்து சாக்லெட் அளவு துண்டுகளாக்கி, அரை கிலோ எடுத்துக் கொள்ளவும். அதை 10 முறைக்குக் குறையாமல் தேய்த்துக் கழுவ வழவழப்பும், வெகுட்டல் நாற்றமும் நீங்கும். வாயகன்ற பாத்திரத்தில் ஒரு கிலோ சுத்தமான ஆமணக் கெண்ணெயை விட்டு அதில் மேற்படி துண்டுகளைப் போட்டு, அதில் அரைகிலோபனங்கற்கண் டையும், கால் கிலோ வெள்ளை வெங்காயம் இடித்துப் பிழிந்த சாறும் கலந்து அடுப்பில் வைத்து சிறு தீயாக எரிக்க வேண்டும். எண்ணெயில் உள்ள சாறு சுண்டிய பிறகு இறக்கி, சூடாறிய பின் கண்ணாடி சாடி யில் எடுத்துக் கொள்ளுங்கள். உஷ்ண வாய்வு சம்பந்தப் பட்ட வியாதிகள், மாந்தம், வயிற்று வலி, வயிற்றில் ரணம், குன்மக் கட்டிகள், பசியின்மை, புளியேப் பம், பொருமல் இவைகளுக்குத் தேக்கரண்டி அளவு காலை மாலை கொடுக்கக் குணமாகும்.

சிறுநீரகம் சீர் பெற

முள்ளங்கியை இடித்துச் சாறு பிழிந்து காலையில் ஒரு சங்களவு

உள்ளுக்குச் சாப்பிட்டு வர மூத்திர ரோகம், குண்டிக்காய், நீர்த்தாரை, நீர்ப்பை ஆகியவை களில் உள்ள குற்றங்களை நீக்கும்.

பேன் ஒழிய

சிலருக்கு உடம்பெங்கும் ஒரு வித பேன் பிடிப்பதுண்டு இது தலையிலுள்ள பேன் போல் இல்லாமல் கடல் நண்டு உருவ அமைப்புடன் மிகவும் நுண்ணிய தாக, கண் புருவம், மர்ம உறுப்புக்களில் உள்ள உரோ மங்கள், கை, கால், மார்புகளில் ஆகிய இடங்களில் 'உண்ணி' போன்று கெட்டியாகப் பிடித்துக் கொண்டு சொறிந்தால் தோலு டன் பிய்த்துக் கொண்டு வரும். இதை எட்டுக்கால் பேன் என்றும் கூறுவார்கள்.

கஞ்சாங்கோரை இலையை அதன் கதிர்களுடன் 1 துண்டு வசம்பும் சேர்த்து இடித்து மை போலாக்கி வேண்டுமளவு அரைத்து உடம்பெங்கும் தடவி ஒரு மணி கழித்து குளிர்ந்த நீரில் 10 நாட்கள் குளித்துவர மேற்படி பேன்கள் ஒழியும். சீலைப்பேனும் இதனால் நீங்கும்.

தாதுபலம் பெற

தென்னைமரத்துப்பாளை வெடிக் காததாக எடுத்து வந்து உடைத்து அதனுள்ளே இருக் கும் இளம் பிஞ்சுகளை ஒரு கை பிடியளவு எடுத்துப் பசும்பால் விட்டரைத்து எலுமிச்சங்கா யளவு எடுத்து ஆழாக்கு காய்ச்சிய பசும்பாலுடன் கலை மாலை 40 நாட்கள் விடாமல் சாப்பிட ஆண்களுக்கு உண்டா கும் நரம்புத் தளர்ச்சி, ஸ்கலிதம், தாது நீற்றுப்போய் போக உணர்ச்சியற்றுப் போதல் முதலி யவை நீங்கித் தாது புஷ்டியும் வாலிபமிடுக்கும் பலமும் உண் டாகி வாழ்க்கை நலம் பெறும் ஆனால் 40 நாள் வரை உட லுறவு வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. அதிக காரம், புளி கூடாது.

பித்த வெடிப்பு நீங்க

அரச மரப்பட்டையை எடுத் துலர்த்தி இடித்துத் தூளாக்கி இரும்பு வாணலியில் போட்டுக் கருக்கித் தூள் செய்து வைத்துக் கொண்டு, வேண்டும்போது தேங்காய் எண்ணெயுடன் கலந்து உடம்பின் மேல் காணும் ரணம், சொறி, சருமபுண்களுக் குத் தடவி வர யாவும் குண மாகும். இந்தத் தூளை இரண்டு சிட்டிகை எடுத்து நீரில் ஊற வைத்து வடிகட்டிக் கொடுக்க விக்கல், தொண்டைக்கட்டு, குரல்வளை சம்பந்தமான நோய் கள் விலகும்.

அரச மரத்தின் அடிமரத்தைக் கீறினால் பால் வரும். அந்தப் பாலை பாதங்களில் வரும் பித்த வெடிப்புகளில் தடவி வர வெடிப் புகள் நீங்கும்.

* *



ஓலைச் சுவடிகளிலிருந்து

மூலக்கடுப்புக்கும்; இரத்தம் விழுதலுக்கும்

கோடைக் காலத்திலும், அதிகமான பயணம், அலைச்சல் காரணமாகவும், மலச்சிக்கல், பித்தமதிகரிப்பு காரணமாகவும், சில நேரங்களில் மூலக்கடுப்பு மிகுந்து, ஆசனவாயில் சுழற்சி உண்டாகி, மலம் போகும்போது, இரத்தம் 'சொட்டு' சொட்டாக' வெளியேறும். இதனைப்போக்க – கீழ்க்கண்ட முறையைப் பின்பற்றலாம்.

சுண்டை வற்றல், கருவேப்பிலை, மாம்பருப்பு,
மாதுளம் பழத்தோல், நெல்லிமுள்ளி, வெந்தயம்.

இவற்றை சம அளவு எடுத்து லேசாக வறுத்துப் பொடிசெய்து – கால் ஸ்பூன் அளவு வாயிலிட்டு, மோர் அல்லது இளநீர் பருகவும். காலை மாலை வீதம் 2 நாட்கள் செய்து வர, மூலக்கடுப்பினால் வரும் இரத்தக்கழிச்சல் நிற்கும். காபி, காரம், புளி நீக்கவும். (மூன்று நாட்களுக்கு மட்டும்)

கீல்வாய்வுப் பிடிப்புக்கும், வலிக்கும் நிவாரணம்

30—40 வயதானாலே, கண்டபடி சாப்பிடுவதாலும், கொழுப்புச் சத்து போன்றவற்றைச் சாப்பிடுவதாலும், கீல்வாய்வும், ஆங்காங்கே வாய்வுப்பிடிப்பும் ஏற்படும். சில நேரங்களில் மார்பு வலியும் உண்டாகும். இதனை வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் போக்கவும் கீழ்க்கண்ட எளிய முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

அமுக்கினுங் கிழங்கு--500 கிராம் (பாலில் அவித்து எடுத்துக் கொள்ளவும்)

நற்சீரகம், சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி, அக்கரகாரம், சிற்றரத்தை, ஆகியன வகைக்கு 50 கிராம் எடுத்து லேசாக வறுத்துப் பொடிசெய்து மேற்கண்ட கிழங்குடன் நன்ருக அரைத்துக் கொள்ளவும். ஏலக்காய் 5 கிராம், கிராம்பு 10 கிராம் ஆகிய இரண்டையும் இடித்து மேற்கண்ட பொடியில் கலந்து மீண்டும் நன்ருக மைய பொடி செய்து ஒரு புட்டியில் பத்திரப்படுத்திக்கொண்டு, மூன்று நாட்களுக்கு ஒருமுறை கால் ஸ்பூன் எடுத்து வாயிலிட்டு வெந்நீர் பருகவும். நிவாரணம் பெறலாம்.

சித்தர்கள் அருளிய சிடுகோ மருந்து



'புலிப்பாணி' அருளியது

'செய்யான்' என்றொரு ஊர்ந்து செல்லும் நஞ்சுப்பிராணி கடித்து விட்டால் உடம்பெங்கும் தழும்புபோல் தோன்றிவிடும். இந்த நஞ்சு முறிய, 'ஆகாசகருடன்' கிழங்கைபால் அவியல்போல் வேகவைத்து எடுத்துத் தூள்செய்து கால் ஸ்பூன் அளவு எடுத்து அருகம்புல் சாறு 2 அவுன்ஸ் கலந்து பருகவும். 2 வேளை இவ்விதம் செய்ய நஞ்சு அடியோடு முறியும்.

சிறுபாம்பு போன்றவை கடித்துவிட்டால்

உடம்பெங்கும் நஞ்சுத்தடிப்பும் அரிப்பும் உண்டாகும். இதற்கு தினமும் 2 வேளை 'சிறுகுறிஞ்சான்' வேரை பால் விட்டரைத்து அரை அவுன்ஸ் வீதம் தினம் 2 வேளை 3 நாட்கள் பருகி வர-நஞ்சு முறியும். மூன்று நாட்களும் உப்பில்லாமல் பத்தியம் இருக்கவேண்டும். பால் சோறு, மோர், மிளகு ரசம் பருகலாம். கத்தரிக்காய், கடலைஎண்ணெ, பீன்ஸ், மாமிசம் ஆகியவை 1 வாரத்திற்கு உண்ணக்கூடாது.

'இடு மருந்து' நஞ்சு முறிய

தவறான நம்பிக்கைகள் காரணமாக, 'இடுமருந்து' போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மூலிகை சிகிட்சை :-

தேங்காய்ப்பால் 100 மில்லி வாங்கி அதில் நாட்டுச் சர்க்கரை சிறிது கலந்து பருகவும். 3 நாட்கள் இவ்விதம் பருகிய பிறகு - ஒரு வாரம் கழித்து முருங்கை இலையை இடித்துச் சாறுபிழிந்து 50 மில்லி எடுத்து அதில் 100 மில்லி காய்ச்சிய பசும்பால் விட்டுக்கலந்து காலை வேளை பருகவும். இவ்விதம் வாரம் 2 நாட்களாக - 1 மாதம் செய்து வர, இடுமருந்து மலத்தின் வழி வெளியேறும். பாகல்காய், சுண்டைக் காய், அகத்திக் கீரை, சிறுகீரை, போன்றவை அடிக்கடி சாப்பிடவும். மாமிசம், காபி, புகையிலை ஆகியன பயன்படுத்தக்கூடாது.

தொழில்வழி நோய்களுக்கு சித்த மருத்துவம்

க. வே

கடந்த இதழில் வெப்பத்துடன் தொடர்புடைய தொழிலாளி களுக்கு - (இரும்பு ஈயம் போன்றவற்றுடன் பழகும்) உரிய பொது வான உணவு முறை குறிப்புகளைக் கண்டோம். இனி இவர்கள் மேற்கொள்ள வேண்டிய—தவிர்க்க வேண்டிய—சில பழக்கங்களைக் காண்போம்.

தவிர்க்க வேண்டிய பழக்கங்கள்

பொதுவாகத் தொழிலாள நண்பர்களில் 100க்கு 75பேர், புகைப் பழக்கம்உள்ளவர்கள். புகைப்பழக்கம் இல்லாதவர்களுக்கு வெற்றிலை யுடன் புகையிலையைச் சேர்த்து வாயிலடைத்துக்கொள்ளும் பழக்கம் உள்ளது. இவ்விரண்டு பழக்கங்களும் பொதுவாக எல்லோருக்கும் கெடுதலானது என்றாலும், வெப்பத்துடன் தொடர்புடைய தொழில் களான இரும்பு பட்டரை, அச்சு வேலை, கட்டிடவேலை, பெட்ரோல் ஆலை, மற்றும் நிலக்கரி, இரும்பாலை போன்ற இடங்களில் பணிபுரிப வர்கள் புகையிலையை அறவே பயன்படுத்தக்கூடாது.

பித்தவாய்வு தொடர்புடைய நோய்களை வெகு சீக்கிரத்தில் உண் டாக்கக் கூடியது புகையிலை. அதுமட்டுமன்றி, இரத்தத்தில் புகை யிலையின் 'நிகோடின்' நஞ்சு கலந்து இரத்தக்குழாய்கள் சிறுத்தும் குறுகியும் போய்விடும் அபாயமுளது. இதன் காரணமாக உயிருக்கே அபாயம் ஏற்படும். மேனுடுகளில் சிகரெட், பீடி பிடிப்பது மிகவும் அபாயம் என்று எச்சரிக்கைகள் அதிகமாகி வருவதை செய்தித் தாள்களில் படித்துக்கொண்டே ஒரு கையில் சிகரெட் பிடிக்கும் தொழிலாளர்கள் நாளுக்குநாள் பெருகி வருவது - நாட்டின் நலனுக் கும், வீட்டின் அமைதிக்கும், நல்ல அறிகுறி அல்ல. 'எலிபாஷாணம் ஆளை உடனே கொல்லும். என்றால், புகையிலை பாஷாணம் ஆளை 'மெல்ல மெல்ல' கொல்லும். எனவே நாட்டுக்காகவும், வீட்டுக்காக வும் உழைக்கும் தொழிலாள நண்பர்கள், புகையிலைப் பழக்கத்தினை அடியோடு கைவிடவும்.

புகையிலை நஞ்சு முறிய

பீடி, சிகரெட் பழக்கம் காரணமாக ஏற்கனவே, இரத்தத்தில் 'நிகோடின்' நஞ்சு கலந்திருந்ததால் அதனை முறிக்க, கீழ்க்கண்ட வற்றைப் பயன்படுத்தலாம்.

(அ) தினம் பகல் உணவில் வெங்காயம் 1, காரட் 1 பச்சையாக வேக வைக்காமல் உண்ணவும்.

(ஆ) சிறுகீரையை வேருடன் 'சூப்' போல் வைத்து வாரம் ஒரு நாள் பருகலாம்.

(இ) அகத்திக்கீரையை 15 நாட்களுக்கொருமுறை பருப்புடன் சமைத்து 1 கப் அளவு சாப்பிடவும்.

(ஈ) மாதுளம்பழம், சப்போட்டாப்பழம், கிடைக்கும்போது சாப்பிடலாம்.

புகைப்பழக்கத்தினை நிறுத்த

'செயின் ஸ்மோக்கர்' என்று பெயர் எடுத்தவர்கள்—புகைப் பழக்கத்தை விடமுடியாது அவதிப்படுபவர்கள் கீழ்க்கண்ட முறை யைப் பின்பற்றவும்.

உலர்ந்த நாரத்தைப் பழத்தைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக்கி ஒரு கவரில் போட்டு பாக்கெட்டில் வைத்துக்கொள்ளவும். சிகரெட் பீடி புகைக்கும் எண்ணம் வந்தவுடன் இந்தத்துண்டில் ஒன்றை எடுத்து வாயிலிட்டுச் சுவைக்கவும். ஒரு துண்டை கால் மணி நேரம் சுவைக்கலாம். இப்படி செய்து வர படிப்படியே புகைக்கும் எண்ணம் குறைந்து—இறுதியில் புகையைக் கண்டாலே விலகும் மனப்பான்மை உண்டாகும். 10 நாட்களுக்குமேல் இந்த முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டாம். இதனைப் பின்பற்றிப் பலர் வெற்றி கண்டுள்ளனர். தொழிலாள நண்பர்களும் நலம் பெறலாம். குறைவான செலவு! எளி தான முறை, நிரந்தர வெற்றியும் கிட்டும். புகையிலிருந்து விடுபட் டால், உடல் பகை இன்றி ஆரோக்கியத்துடன் வாழலாம்.

வெற்றிலை, புகையிலைப் பழக்கம் நீங்க

புகைப்பழக்கத்தைவிட மிகவும் கொடியது வெற்றிலையுடன் புகையிலையை மெல்லுவது. ஔவையார் இந்தக்காலத்தில் வாழ்ந் திருந்து—முருகன் அவரைப்பார்த்து,

"ஔவையே! கொடியது எது?" என்று கேட்டால்,

''கொடிது! கொடிது! புகையிலை கொடியது!'' என்று ஒரே வரியில் பாடி முடித்திருப்பார். ஏனெனில் அதைவிட கொடியது வேறில்லை. இவ்வளவு கொடும் தீமையை விளைவிக்கும் புகையிலையை நம் நாட்டு தொழிலாளர்களில் பலரும், ஏதோ 'சாக்லெட்டை' வாயில் வைத்து சிறுபிள்ளைகள் சுவைத்துண்ணுவது போல் உண்கின்றார்கள். 'ஆட்கொல்லி' எனப்படும் இந்தப் புகையிலையை அவ்வாறு வாயிலடக்கி உண்பதால், எத்தனை கேடுகள் விளைகின்றன.

(1) நாவின் அடியில் உள்ள உமிழ்நீர் சுரப்பிகள் வலுவிழக்கின்றன.

(2) கன்னங்களை ஒட்டியுள்ள சதைகள் அழிகின்றன.

(3) பற்கள் கறைபடிந்து தன் நிலை அழிகின்றது-

(4) பற்களில் தேங்கும், நிகோடின் நஞ்சு ஈறுகளை அழிந்து.... விரைவில் பற்கள் விழுகின்றன.

(5) பற்களில் படியும் நிகோடின் நஞ்சு,மற்ற உணவுகளுடன் சேர்ந்து உணவுக்குழாய், இரைப்பை பகுதிகளில் சென்று அங்கு தேங்கி-உணவை நஞ்சாக்குவதுடன் குடற்பகுதிகளையும் தாக்குகின்றன. இதனால் குடற்புண், போன்றவை ஏற்படுகிறது.

(6) வாயில் எந்தப்பக்கம் புகையிலையை அடைத்து வைக்கின்றேமோ அந்தப்பக்கம் 'கன்னப் புற்றுநோய்' வரும் வாய்ப்புகள் நிறைய உள்ளன.

(7) இவற்றுக்கு மேலாக இரத்தத்தில் நேரடியாக இந்த நஞ்சு கலந்து, தாது பலம் குறைந்து, நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்பட்டு, அதனால் ஆண்மைக் குறைவு, பாரிசவாதம் கண்பார்வை மங்கல் போன்றவை ஏற்படுகிறது.

'இளமையில் முதுமை' என்பது புகையிலை தரும் புதுமொழியாகும்.

(தொடரும்)

'சடோரி தியானமையம்'

சென்னை நகரில் வாழ்வோர்க்கு அரிய வாய்ப்பு. **தியானம், யோகம், உடல் நலம் பற்றிய 'வாரச் சொற்பொழிவு'** ஒவ்வொரு புதன் கிழமையும், மாலை 6-30 முதல் 8-30 வரை, 'சடோரி தியான மையத்தின்' சார்பில், பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலையில் உள்ள 'தர்மபிரகாஷ் திருமண மண்டபத்தில்' நடக்கிறது. சென்னை நகர 'மூலிகைமணி' வாசகர்கள், மேற்படி சொற்பொழிவுகளில் கலந்து கொண்டு மனமும் உடலும் நலம்பெற அழைக்கின்றேம்,

கல்லூரி மாணவர்க்கு
சித்த மருத்துவக் கல்வி

க. வேங்கடேசன்

முன்னுரை :

இந்திய தேசம் எந்தத் துறையிலும் தாழ்ந்த தல்ல. ஒரு காலத்தில் நமக்கென்று சுயமான, சொந்தமான தத்துவம், வானசாஸ்திரம், கலைகள், மருத்துவம் முதலிய பல்வேறு துறைகளும், அவற் றின் வளர்ச்சிகளும் இருந்தன.

நமது அறிவு, நாகரிகம், கலைகள் முதலானவை உலகமெங்கும் சென்றன என்பது வெறும் பேச்சல்ல. இன்றும்கூட 'இந்தியா, இந்தியம்' என்ற தன்மையானது உலக நாடுகளை நம்மிடம் ஈர்க்கி றது. நமது சுயம்பான வளர்ச்சியும் மேன்மையும் இன்றும் உலக அரங்கில் தவிர்க்க முடியாதவாறு கோலோச்சிக் கொண்டிருக்கிறது. நம்மைத் தூக்கி எறிந்து விடுவது என்பது எளிதானதல்ல.

— நன்றி ! துக்ளக் (1-8-81)

ஆம் ! இந்திய தேசம் எந்தத் துறையிலும் தாழ்ந்த தல்ல. நமது கலைச் செல்வங்களில் பல வெளிநாடுகளுக்குச் சென்று, அங்குள்ள மக்களை தம்பால் ஈர்த்துள்ளன. உதாரணமாக, யோகம், இசை, நாட்டியம். தியானம், மருத்துவம் போன்ற கலைகளை இன்று மேநாட்டினர் பின் பற்றுமளவுக்கு, நம்நாட்டினர் பின்பற்றவில்லை. காரணம், உண்மையை நாடும்-பின்பற்றும் வேட்கையில் நம்மைவிட மேனாட்டினர், பலமடங்கு உயர்ந்தவர்கள். போலி நாகரிக பகட்டுகளை நாம் நம்பி பின்பற்றுமளவுக்கு, உண்மைக் காட்சிகளையும், கருத்துக்களையும் நம்புவதுமில்லை; பின்பற்று வதுமில்லை. இதனால் ஏற்படும் பல தொல்லைகளில் பொருளாதாரச் சீர்குலைவு மட்டுமல்ல; மக்களின் உடல் நலமும் கெடுகின்றது.

இத்தியாவின் பெரும்பாலான மக்கள் இன்னும் நாட்டுப்புறங்களில் தாம் வாழ்ந்து வருகின்றனர். இம்

மக்களின் நல்வாழ்வுக்கு பல்லாயிரக்கணக்கான ஆண்டுகள் உதவி வரும் மருத்துவ முறைகள் சித்த, ஆயுர்வேத முறைகள். அண்மைக் காலத்தில் ஓமியோபதி முறையும் பரவி வருகிறது. இந்திய மண்ணுக்குச் சொத்தமான சித்த, ஆயுர்வேத முறைகளை இந்தியனே புறக்கணித்ததின் விளைவு, மேனாட்டு நாகரிக மருத்துவத்தின் ஆதிக்கத்திற்கு வழிவகுத்தது. அந்த மருத்துவத்தின் மூலமாவது மக்கள் நல்வாழ்வு எய்தினார்களா? என்றால் 'இல்லை' என்ற பதில் தான் கிடைக்கும். நலம் தான் கிடைக்கவில்லை என்றாலும் 'நலக்கேடுகள்' ஒழிந்ததா? என்றால், பல்வேறு நலக்கேடு கள் மறைமுகமாக விளைந்தவண்ணம் உள்ளது. இவற்றை யெல்லாம் தட்டிக் கேட்பாரும், சுட்டிக் காட்டுபவர்களும் இல்லாத காரணத்தால், மேல் நாட்டு மருத்துவத்தின் ஆதிக்கம், ஒரு பக்கம் இந்திய முறைகளை வளரவிடாமல் தடுத்தும்; மறுபக்கம் பாமரரின், பஞ்சை பநாதைகளின் வருமான அளவுக்குக் கற்பனையில்கூட எட்டமுடியாத அளவு கட்டுப்படியாகாத முறையில் விலை உயர்ந்த சிகிச்சை முறை யாகப் பவனி வருகிறது.

மனிதனின் சராசரி வாழ்நாள் உயர்ந்தது, என்றாலும் நம் முன்னோர்கள் நம்மை விட வலிமையாகவும் நீண்ட ஆரோக்கியத்துடனும் வாழ்ந்ததை எண்ணிப் பார்க்காமல் இருக்க முடியவில்லை. இன்றும் கூட நம்வீட்டுப் 'பாட்டிகள்' கூறும் மருந்து முறைகளில் உள்ள நன்மையும் சிக்கனமும் மேலை நாட்டு மருந்து முறையில் நிச்சயமாக இல்லை.

அண்மையில் ஒரு இதழில் படித்த நினைவு. பிரபலமான ஓர் ஆங்கில மருத்துவர் தனக்குத் தலைவலி வந்தால் ஆஸ்பிரின் மாத்திரை சாப்பிட மாட்டாராம். 'சுக்கு, பெருங் காயம் இரண்டையும் உறைத்து நெற்றியில் பற்றுபோட்டுக் கொண்டு உள்ளுக்கும் 'சுக்கு, மிளகு, திப்பிலி' கலந்த கஷாயம், சாப்பிடுவாராம்.

'மஞ்சள் காமாலை' வந்து விட்டால், நாட்டு வைத்தி யரைத் தேடித்தான் FRCP-FRCS டாக்டர்கள் போகி றார்கள்.

'ஆஸ்துமா' - நிரந்தர குணமாக நாட்டு மருந்து சாப்பிடுவது நல்ல வழி.

எத்தனை Skin specialist-களிடம் ஆண்டுக் கணக்கில் மருந்து சாப்பிட்டாலும், 'சர்ம நோய்' ஒழிவது, நாட்டு மருந்துகள் மூலமாகத்தான். இப்படி-ஆபத்துக்குதவும், பல நாட்டு மருந்துகளை-நாம் மறந்து வருவது நல்லதல்ல.

1974-இல் இலங்கையில், உலக சுகாதார நிறுவனம், பண்டைய மருத்துவ முறைகளைச் சீர்ப்படுத்தி- ஊக்குவிக்கும் திட்டங்களை உடனடியாக மேற்கொள்ளுமாறு, பல ஆசிய நாடுகளைக் கேட்டுக்கொண்டது.

இந்திய அரசு ''பண்டைய முறை'' என்றால், ஆயுர் வேத, யுனானி முறைகளைத் தான் ஊக்கப் படுத்தும். சித்த மருத்துவத்தை 1972 வரை புறக்கணித்தே வந்தது அதற்குப் பின் 'ஏதோ' சிறிதளவு திட்டங்களுக்கு உதவு வதாகக் கேள்வி! அந்த உதவியையும் நம்மூர் ஆனந்த குமாரர்கள் சரிவரப் பயன்படுத்தாமல் 'திரிசங்கு சொர்க்க மாக' இருக்கிறதாம். இவ்வாறு, தமிழ் நாட்டின் சொந்த மருத்துவமான சித்தமருத்துவத்தை 'மக்கள் மன்றம்' ஏற்றுக் கொள்ளத் தயாராக இருந்தும், பல்வேறு ஆட்சிகள், முறை யாக இந்த மருத்துவத்தை ஊக்கப்படுத்தி வளர்க்காமலும், ஆதாயம் தரும் சந்தர்ப்பவாதிகளின் முறைகேடான நிர் வாகத்தில் சிக்கிக் கொண்டதாலும், கடந்த 30 ஆண்டு களில் சித்த மருத்துவம், ஊனமுற்ற நிலையில் மக்களிடையே வாழ்ந்து வருகிறது. இந்த ஊனத்திலிருந்து காப்பாற்ற வேண்டிய தருணம் வந்து விட்டது. அந்த ஊனத்தை நிரந்தரமாக நீக்கும் ஆற்றல் 'வளரும் இளம் தலைமுறையின ரிடம்' மட்டுமே உள்ளது.

அதிலும்

''கல்லூரிகளில் வளரும் இளம் தலை முறையினரிடையேதான் சித்த மருத்துவம் முழு மையாக வளரும் வாய்ப்புளது'' என்பதை மூலிகைமணி உறுதியாக நம்புகிறது. எனவே தான்,

''கல்லூரி மாணவர்க்குச் சித்த மருத்துவக் கல்வி''

எனும் தலைப்பில், இந்தப் புதிய தொடரை ஆரம்பித் துள்ளோம். (தொடரும்)

நம்நாட்டு மூலிகைகள்



சுக்காங் கீரை

235-வது மூலிகை

தமிழகத்தில் 'உணவு மருத்துவம்' என்றொரு மருத்துவம் நம் வீட்டுப் பெண்மணிகளால், காலம் காலமாக வளர்க்கப்பட்டு வரு கிறது.

''அம்மா வாய்ப்புண் வந்திருக்கு
என்ன செய்யலாம்?''

என்று கேட்டால்,

''வயிற்றில் வேக்காடு! வேளாவேளைக்குச் சாப்பிட்டால் தானே! தினம் மணத்தக்காளி கீரை, வெந்தயக்கீரை, சுக்காங்கீரையை கடையல் செய்து தரேன் 1 வாரம் சாப்பிடு - சரியாய்ப் பூடும்'' என்பாள்.

''பாட்டி பல் வலிக்குது
டாக்டர்கிட்டே போகலாமா?''

என்று நடுநிசியில் பக்கத்தில் படுத் திருக்கும் பேத்தி எழுப்புவாள்? 'இந்த நடுராத்திரியில் எவன் மருந்து தருவான்.? போடி பைத்தியம்! லவங்கம் எடுத்து தூள் செய்து பல் இடுக்கில் வைச்சுக்கோ! காலைல எழுந்திரத்துக்குள்ள வலிபோயிடும் என்பாள் பாட்டி.

இந்த வசனத்தை எங்கோ 'திரைப்' படத்தில் கேட்ட ஞாபகம் வருதல்லவா?

ஆமாம்! இந்தக்காலத்து நவீன பற்பசை, பவுடர், ஸ்நோ- ஆகியவற்றுக்கு-அந்தக்காலத்து வைத்தியம் தெரிந்த 'பாட்டி'தான் சான்றிதழ் தந்து - விளம்பரத்துக்கும் விற்பனைக்கும் உதவுகிறாள், பற்பசைக்கு நடிகைகள் பற்களைக் காட்டிய காலம் மலையேறி-வீட்டுப்' பாட்டி சான்றிதழ் தரும் காலம் வந்துவிட்டது.

இந்த மாற்றங்களுக்கு எல்லாம், 'நம் நாட்டு மூலிகைகளின்' பெருமைதான்காரணம் வாழ்க! மூலிகைகளும், மூலிகைப்பாட்டிகளும்!

இம்மாதிரியான நூற்றுக்கணக்கான முறைகளை நம் வீட்டுப் பாட்டிகளிடம் உள்ள 'உணவு மருத்துவத்தில்' காணலாம்.

பாட்டி கூறும் உணவு மருத்துவக் குறிப்பில் உள்ளதுதான் 'சுக்காங்கீரை', காலையில் 'வாக்கிங்' செல்லும் கணவன்மார்கள் கட்டாயம் கீழ்க்கண்ட ஏழு கீரைகளை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.
1 முருங்கை, 2 . பசளை, 3 மணத்தக்காளி 4 சிறுகீரை, 5 பொன்னாங் கண்ணி 6 அரைக்கீரை 7 சுக்காங்கீரை

தினம் ஒரு கீரையை 'வாக்கிங்' சென்று வரும்போது மறக்காமல் வாங்கிவந்து சமைக்கச் சொல்லுங்கள். உடம்புக்கு மிகவும் நல்லது. முதல் ஆறு கீரைகளின் பயன்களை விரிவாக அமரர் கண்ணப்பரின் நூல்களில் காணலாம். ஏழாவது கீரையான 'சுக்காங்கீரை' பற்றி இனிக்காண்போம்.

பொது விவரம்

எல்லா ஊர்களிலுமுள்ள கீரைமார்க்கெட்டுகளில் சர்வ சாதாரண மாகக் கிடைக்கக்கூடியது சுக்காங்கீரை. வட ஆற்காடு, சென்னை போன்றமாவட்டங்களில் இந்தக்கீரையை ஒரு உவமைக்காகப் பயன் படுத்துவார்கள். பலருக்கும் தெரிந்திருக்கும் என்றுலும் கூறுகிறேன்.

''வெக்கங்கெட்ட சுக்காங்கீரை'' என்று சர்வ சாதாரணமாகக் கூறுவார்கள்.

என்னைச் சில சமயங்களில் என் தந்தையார் கோபத்தில் திட்டும் போது நான் சிரித்து மழுப்புவேன்; அப்போது அவர் 'போடா! வெக் கங்கெட்ட சுக்காங்கீரை!'' என்று சொல்லுவார். உவமானம் கூறும் அளவுக்குக் 'கீரைகளுடன்' உறவாடியவர்கள் நம் முன்னேர்கள் என்று துல்லியமாகத் தெரிகிறது.

வட்ட வட்டமாக இருக்கும் இக்கீரை, உணவுக்காகவே பயிரி டப்படுகிறது.

பொதுக்குணம்

பொதுவாக சுக்காங்கீரையை உண்பதால், ஈரல்வலிமை, அடை கிறது. பித்த வாய்வு, வெட்டைச்சூடு காரணமாக வரும் நெஞ்செரிச் சல், காந்தல், ஆகியன விலகும். இரத்தபேதி, உஷ்ணபேதி ஆகியன நிற்கும்.

பயன்படுத்தும் முறை

கீரையாதலால், இதன் இலைகளைமட்டும் பறித்து அலசி, தூய்மை செய்து, குறுக அறிந்து, வேகவைத்துப் பாசிப்பயறு பெருங் காயம், பூண்டு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி ஆகியவற்றுடன் மிளகு உப்பு சிறிது சேர்த்து நெய்விட்டு தாளிதம் செய்து, பொறியல் மசி

யலாகச்செய்து, பகல் உணவில் உண்ணலாம். காரம், புளிப்பு அதிகம் சேர்க்கக்கூடாது. வாரம் ஒரு நாளாவது இக்கீரையை சமைத்துண்ணவும். ருசியாகவும், மணமாகவும் இருக்கும்.

தீரும் நோய்கள்

இரத்தபேதி, சீதபேதி, உஷ்ணபேதி ஆகியன இருக்கும்போது பகலுணவில் மிளகாய், புளி, சேர்க்காமல், பொறியல் செய்து நெய் சிறிதுவிட்டு சோற்றுடன் பிசைந்துண்ணலாம்.

மஞ்சள் காமாலை, இரத்த சோகை, ஈரல் நோயால் பாதிக்கப்பட்டால் வாரம் ஒரு முறை இதனை வேகவைத்து வடிநீரைப் பருகலாம்.

குன்மம், அழற்சி காரணமாக வயிறு பாதிக்கப்பட்டால், மசியல் செய்து சாப்பிடலாம். மாமிசம் உண்பவர்கள், சுவை அதிகமாக இருக்க - இக் கீரையைப் பயன் படுத்துவர். ஆனால் இதில் இன்னொரு லாபம் இருப்பதை யாரும் அறிய மாட்டார்கள். கொழுப்புச் சத்துள்ள மாமிசம் எளிதில் சீரணமடைய பசித்தீயாகிய, 'ஜடராக்னி'யை உண்டுபண்ணும் ஆற்றல், "சுக்காங் கீரைக்கு" உண்டு. "சுவையும் பயனும் மிகுந்தது சுக்காங்கீரை" என்பதை அறியலாம்.

நிலப்பனை

236-வது மூலிகை

தற்காலத்தில் ஒவ்வொருநோய்க்கும்ஒவ்வொரு 'ஸ்பெஷலிஸ்ட்' டுகள் இருக்கிறார்கள். 'ENT ஸ்பெலிஸ்ட்' 'Heart specialist', 'Skin specialist'- என்று இப்படியாக specialist-கள் இருக்கும் இந்த யுகத்தில் சித்த மருத்துவத்தில் 'ஸ்பெஷலிஸ்டுகள்' இருக்கின்றார்களா? என்று ஏளனமாகக் கேட்போருண்டு.

அவர்களுக்குரிய பதில் "உண்டு" என்பதே! 'ஆஸ்துமா ஸ்பெஷலிஸ்ட் தூதுவளை. 'சர்ம நோய்' ஸ்பெஷலிஸ்ட் - தும்பை,' சீமை அகத்தி, குப்பைமேனி. வயிற்று நோய் 'ஸ்பெஷலிஸ்ட்' பிரண்டை என்று இப்படிப் பட்டியலை நீட்டிக் கொண்டே போகலாம்.

அவ்வகையில், ஆண்மைக் குறைபாடுகளை நீக்கும் 'ஸ்பெஷலிஸ்ட்'டாக நிலப்பனங் கிழங்கைக் குறிப்பிடலாம்.

வாலிப வயோதிக அன்பர்களே! என்று ஆரம்பித்து 'அந்தக் குருவி லேகியம்' 'இந்தக் குருவிலேகியம்' என்று சித்த மருத்துவத்தில் இல்லாத முறைகளையெல்லாம், சித்த மருத்துவம் என்ற பெயரில்

போட்டு, முழுபக்க அரைப்பக்க விளம்பரங்கள் மூலம் சித்தமருந்து வத்தின் பெயரைக் கெடுத்துக் கொண்டிருக்கும் விளம்பரங்களை நம்பி நலம் கெடும் நம் நாட்டு இளைய சமுதாயத்தினர்க்கு வரப்பிரசாதம் போல் அமைந்தசில மூலிகைகளில் தலையாயது 'நிலப்பனங் கிழங்கு'

பொது விவரம் :

மருத்துவப் பயனுக்காகவே, இந்தியா, இலங்கை போன்ற வெப்ப நாடுகளில் பயிராகிறது, நிலப்பனங்கிழங்கு. ஒரு மூலிகையின் பெயரை உச்சரிக்கும் போதே, அதன் எந்தப் பகுதியில் மருத்துவப் பயன் உண்டு என்பதைப் புலப்படுத்தும் வகையில், நம் முன்னோர் கள் பெயரமைத்துள்ளதைக் கண்டு பெருமைப் படலாம்.

'நிலப்பனை'– எனும் இந்த மூலிகையின் கிழங்கில் மருந்துத் தன்மை இருப்பதை அறிந்து 'நிலங்பனங் கிழங்கு' என்று பெயரிட் டுள்ளது வியக்கத்தக்கதாகும். இது சாதாரணமாக நாட்டு மருந்துக் கடைகளில் கிடைக்கக் கூடியது.

இனிப்புச் சுவையை உடைய இக்கிழங்கு உடலுக்குக் குளிர்ச்சி யைத் தரக்கூடியது. உடலின் வெம்மையைத் தணிவிக்கும். உரமாக் கும்; சிறுநீரை வெளியேற்ற உதவும்.

பயன்படுத்தும் முறைகள் :

இந்தக் கிழங்கினைச் சுத்தம் செய்து மேல் தோலை நீக்கி, உள் நரம்பை எடுத்து விட்டு, பாலில் பிட்டவியலாக வேகவைத்துப் பொடிசெய்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

மேக அனல் தணிய

வெட்டைச் சூடு காரணமாகவும், வெள்ளை ஒழுக்குக் காரணமாக வரும் மேக அனல், நீர்சுருக்கு போன்றவை விலக, இந்தக் கிழங்கின் பொடியை 1 ஸ்பூன் அளவுஎடுத்து சிறிது பனை வெல்லம் (அ) நாட்டுச் சர்க்கரைக் கூட்டி காலை மாலை இருவேளை சாப்பிட்டு வர 10 நாளில் அவை தணியும்,

ஆண்மைக் குறைபாடு நீங்க :

சுய இன்பம், முறைகேடான புணர்ச்சி, தவறான பழக்கங்கள் காரணமாக இளமையில் முதுமையை சந்திக்கும் நபர்கள் 'குருவி லேகியம்' போன்றவற்றைத் தவிர்த்து விட்டு இயற்கை தரும் இனிய மருந்தான நிலப்பனங் கிழங்கிடம் தஞ்சம் புகுந்தால் காசும் மிச்சம் ஆண்மைக் குறை பாட்டையும் நீக்கி முழுமையான இன்பம் காணலாம்.

முறை விவரம்

நிலப்பனங் கிழங்கு, அமுக்கினுங் கிழங்கு, யாணை நெருஞ்சில் நெல்லி வற்றல் ஆகியவற்றை சம எடை எடுத்துப் பாலில் அவித்து உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

பாதாம் பருப்பு, பிஸ்தா பருப்பு, முருங்கை பிசின் இவற்றை வகைக்கு 100 கிராம் வீதம் எடுத்துப் பொடி செய்து மேற்கண்ட வற்றுடன் கலந்து நன்ருக மைய அரைத்துக் கொள்ளவும். தினம் காலை, மாலை, இரு வேளை 1 ஸ்பூன் அளவு மேற்படி பொடியை வாயி லிட்டுப் பருகி வர, 1 மாதத்தில் ஆண்மைக் குறைபாடுகள் விலகி இயல்பான நலம் எய்தலாம்.

குழந்தைகளின் கணைச்சூடு, எலும்புருக்கி நோய்களுக்கு

நிலப்பனையின் வேர்ச்சாறு 50 மில்லி, தண்ணீர் விட்டான் கிழங்குச் சாறு 50 மில்லி எடுத்து இரண்டையும் கூட்டி, 100 மில்லி நீர் விட்டுக் காய்ச்சி 100 மில்லியாகச் சுருக்கி கஷாயமாக்கவும். மான் கொம்பு பற்பம், பவள பற்பம், கலந்து 3 அரிசி எடை வீதம் காலை மாலை இருவேளை கொடுத்து அனுபானமாக மேற்கண்ட கஷாயத் தைக் கொடுத்துவர 1 மாதத்திற்குள் கணைச்சூடு தணியும். எலும் புருக்கி நோய் பரவாமல் கட்டுப்படும். சத்தான உணவை உண்டு வர வேண்டும்.

வெண் புள்ளிகள், வெண்மேக நோய் பரவாமல் இருக்கவும் கண் நோய்கள் வந்துள்ள போதிலும், மேக ஒழுக்கு வெட்டைச் சூடு தணியவும் ‘நிலப்பனங் கிழங்கை’ திரிபலைச் சூரணத்துடன் கலந்து தினம் 2 வேளை உண்டுவர அவை தணியும்.

குறைந்த செலவில் நிறைந்த நலனைத் தரும் சித்த மருந்து மூலிகைகளில் ஆண்மைக் குறைபாட்டினைப் போக்கி, தாது வலிமையைப் பெருக்கி, இல்லறம் செழிக்க உதவுவதில் நிகரற்றது நிலப்பனங் கிழங்கு !

மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கட்கு எழுதும் கடிதங்கள், மணியார்டர் ஆகியவற்றை நெ. 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனாய் நகர், சென்னை-600 030. எனும் முகவரிக்கே எழுதவும்.



சித்த மருத்துவர்களின் பத்து அம்ச கோரிக்கைகள்



[ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் மூலிகை மணி வாசகர்கள், சித்த மருத்துவர்கள், நவீன மருந்தாய்வாளர்கள் ஒன்று கூடி உருவாக்கிய கோரிக்கைகள், 'அமைச்சர் ஹண்டே' அவர்களிடம் சமர்ப்பிக்கப்படுகிறது.]

தமிழகத்தில் மட்டுமே நிலவிவரும் 'சித்த மருத்து வத்தை'—'இந்திய மருத்துவம்' எனும் பெயரால் மூடி மறைக்கக்கூடாது. தமிழகத்தில், அரசு சார்பில் இயங்கும், 'இயக்குனர் அலுவலகம், மருத்துவமனைகள், கல்லூரி, ஆகிய அனைத்தும், 'சித்த மருத்துவம்' என்ற பெயராலேயே அழைக்கப்பட வேண்டும்.

தற்போது அரும்பாக்கத்தில் உள்ள 'இந்திய மருத்துவ இயக்குனர்' அலுவலகம், அகில இந்திய ரீதியில் நன்கு வளர்ந்துள்ள ஆயுர்வேத, யூனானி முறைகளுடன், சித்த மருத்துவத்தையும் இணைத்துச் செயல்படும் அலுவலகமாக இருப்பதால், தமிழ் நாட்டரசு, சித்தமருத்துவ வளர்ச்சிக்கு என தனிக் கவனம் செலுத்த முடியாமற் போய்விடுகிறது. எனவே, உடனடியாகத் தமிழ் நாட்டரசு, ''சித்தமருத்துவ வளர்ச்சி வாரியம்'' ஒன்றைத் தனியே அமைக்க வேண்டும்.

இந்த வாரியம், கீழ்க்கண்ட வளர்ச்சிப் பணிகளில் முழுத்திறனையும் செலுத்த வேண்டும்,

1. தமிழகத்தில் அரசு சார்பில் இயங்கும்
   சித்த மருத்துவக் கல்லூரி,
   மருத்துவமனைகள்,
   மூலிகைப் பண்ணைகள்

ஆகியவற்றை இந்த வாரியத்தின் கீழ் நேரடியாகக் கொண்டுவந்து ஆக்கப்பணிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

2. இந்தவாரியத்தின் சார்பில், மாவட்டந்தோறும் ஒரு மூலிகைப் பண்ணையை அமைத்து, நோய்த் தடுப்புக்கு உதவும்பல்வேறு எளிமையான மூலிகைகளையும், சத்துணவுக் குதவும் கீரைகளையும், பயிரிட்டு, ஊர்தோறும், 'மூலிகை மார்க்கெட்' அமைத்து—அதன்மூலம் விற்பனை செய்ய வேண்டும்.

உதாரணமாக, தூதுவளை, ஆடாதோடை, முசுமுசுக்கை துளசி—ஆகியவை சளி, காய்ச்சல், ஆஸ்துமா, போன்ற நோய்களை வராமல் தடுக்கும். இவை, அறிவியல் பூர்வமாக கண்டுபிடிக்கப்பட்ட அபாயமற்ற மூலிகைகள். இவற்றை அன்றாடம் துவையல், மசியல் போல் உணவில் உண்ணலாம். இவற்றைப்பயிரிட்டு மக்களிடையே வினியோகித்தால் ஏராள மான ஆஸ்துமா நோயாளிகள் பயன்பெறுவர். சளி, காய்ச்சல் போன்ற நோய்கள் வராமலே தடுக்கப்படலாம். அதேபோல், முருங்கை, கரிசாலை, கீழாநெல்லி, பசளை, மணத்தக்காளி, வெந்தயக்கீரைகள் வயிற்று நோய்க்கு நன் மருந்தாக அமைகின்றன. இவற்றையும் மூலிகைப் பண்ணைகளில் பயிரிட்டு வினியோகிக்கலாம்.

3. சென்னையில் அரும்பாக்கத்தில் உள்ள 'மூலிகைப் பண்ணை'யில் மூலிகை தவிர, மற்றெல்லாம் இருக்கின்றன. கழுதையும், நாயும் மேய்வது மட்டுமல்லாமல், பொது கழிப் பிடமாகவும் உள்ளது. நகருக்கு மத்தியில் இப்படிப்பட்ட இடத்தை வைத்துக்கொண்டு பாழடிப்பதைவிட—தமிழ்நாட் டரசு சார்பில்,

"சித்த மருத்துவ உயர் ஆய்வு நிலையம்"

என்ற பெயரில், பல்வேறு சித்த மருந்துகளை, Pharmacology, Bio-chemistry, துறைகளோடு இணைந்த நவீன மருந்தியல் ஆய்வு அடிப்படையில் ஆய்வு செய்ய வேண்டும். மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்கள் 'வலிகுன் மத்திற்கென' கண்டுபிடித்த சித்த மருந்தொன்று, சென்னை

மருத்துவக் கல்லூரியில் டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள் தலைமையில் குழு ஒன்று, நவீன மருந்தியல் ஆய்வு மூலம் சோதனை செய்து அந்த மருந்தின் வலிகுன்ம ரணங்களை ஆற்றும் திறனை உறுதி செய்துள்ளது. அதேபோல் சென்னைப்பல்கலைக் கழகத்தில், உயர் வேதியல்துறை பேராசிரியர் திருமதி டாக்டர் ராதா சண்முகசுந்தரம் அவர்கள், இரத்தத்தில்சேரும் கொழுப்புச் சத்தினை குறைக்கும் சித்த மருந்தான அன்னபவளச் செந்தூரத்தை உயிர் வேதியல் துறை அணுகுமுறையில் ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். இதுபோன்று பல சித்த மருந்துகளைப் பலதுறை வல்லுநர் குழு மூலம் சோதனை செய்து உண்மைகளை நிறுவ உதவும் வகையில் தமிழ் நாட்டரசு—

'சித்த மருத்துவ உயர் ஆய்வு நிலையத்தினை' அமைக்க வேண்டும்.

4. கடந்த இரண்டாண்டுகளாக மூலிகைமணி கூறும் நியாயங்களின் அடிப்படையில், பதிவு பெருத நிலையில் உள்ள உண்மையான சித்த மருத்துவப் பரம்பரைகளை— பதிவு செய்து தொழில் செய்ய உதவும் வகையில், ''சித்த மருத்துவர்கள் பதிவு முறை அவசரச் சட்டம்'' ஒன்றை உடனடியாக அரசு நிறைவேற்ற வேண்டும், பின்பு மசோதாவாக கொண்டுவந்து—10 ஆண்டுகளாவது இந்த பதிவைத் தொடர வழிவகை செய்ய வேண்டும்.

5. பரம்பரை மருத்துவர் பதிவை நன்முறையில் நடத்த, அரசு தேர்வாணைக் குழுமூலம் இந்தத் தேர்வுகள் நடைபெற திட்டமிடல் வேண்டும். இந்தத் தேர்வுக்குப் பயிற்சி அளிக்கும் வகையில், அரசு இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகம், **'பரம்பரை மருத்துவர் பயிற்சிப் பள்ளி'** ஒன்றைத் தொடங்க வேண்டும், 1 ஆண்டுப் பயிற்சியாக— Short term Course ஒன்றை நடத்தும் வகையில் பாட திட்டங்களை வகுக்கலாம்; இவர்களை 'கிராம மருத்துவர்

களாக'ப் பணிபுரியத் தக்க அளவில் பயிற்சி அளித்துப் பதிவு பெற வழிவகுக்க வேண்டும்.

6. சென்னையில் 50 மாணவர்களைக் கொண்டு இயங் கத்தக்க வகையில் 'சித்த மருத்துவக் கல்லூரி' அமைக்க வேண்டும்.

7. மூலிகைகள், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென பல காலம் பாடுபட்டுவரும் சித்த மருத்துவ நிபுணர்கள், பத்தி ரிக்கைகட்கு அரசு, தகுதிஅடிப்படையில், மான்ய உதவியும், வட்டியில்லா கடனுதவியும் அளிக்க வேண்டும்.

8. செய்தி மக்கள் தொடர்புத்துறை சித்த மருத்துவம் பற்றிய பிரச்சாரப் படம் ஒன்றை டாக்குமெண்டரியாகத் தமிழகமெங்கும் வெளியிட்டு பிரச்சாரம் செய்ய வேண்டும்.

9. தமிழக மேலவையில், மாண்பு மிகு ஆளுநர் அவர் கள் நியமிக்கும், நியமன உறுப்பினர் பதவிகளில் கட்டாய மாக ஒரு பதவியை, சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்காக வாதாடும் ஒருவருக்கு அளிக்க வேண்டும். இந்தப்பதவிக்கு நியமிக்கப்படும் சித்த மருத்துவர், எக்காரணங்கொண்டும் அரசு பதவிகளிலோ அல்லது வேறெந்த பதவிகளிலோ இருத்தல் கூடாது. சித்த மருத்துவப் புலமையும் வளர்ச்சி ஆர்வமும் கொண்டவராக மட்டுமே இருத்தல் வேண்டும்.

10. முடிவாக, தஞ்சையில் அமைய இருக்கும் 'தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்தில், "சித்த மருத்துவ இலக்கியத் துறை" ஒன்றை ஏற்படுத்தி, இதுகாறும் வெளிவராத சித்த மருத்துவ ஓலைச்சுவடி நூல்களைத் தொகுத்து உரை யுடன் வெளியிட வேண்டும். அரும்பாக்கத்தில் உள்ள இந்திய மருத்துவ இயக்குனர் அலுவலகத்தில் உள்ள கட்ட டத்தில், ஏராளமான ஓலைச்சுவடிகள் நெற்குதிர்கள் போல் குவிக்கப்பட்டுள்ளன. முறையான பாதுகாப்போடு அவை பாதுகாக்கப் படவில்லை. 'மூலிகைமணி' போன்ற தனியா

ரிடம் கொடுத்தாலாவது அவர்கள் சிலவற்றைப் பதிப்பார்கள். 'நாயிடம் கிடைத்த தேங்காய்' போல் தற்போது இந்த ஓலைச்சுவடிகள் பாழாகி வருகின்றன. இதனைக் கண்டால் தமிழுள்ளம் படைத்தவர்கள் இரத்தக் கண்ணீர் வடிப்பார்கள். எனவே, இவற்றை ஒழுங்கு செய்து பதிப்பிக்க—தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்தில் அமையும் 'சித்த மருத்துவத் துறை'யால்தான் முடியும். 'சித்த மருத்துவப் பேரகராதி' 'சித்த மருத்துவ வரலாறு' போன்ற திட்டங்களையும், இப்பல்கலைக் கழகம் மேற்கோள்ள வேண்டும்.

இனியும் புறக்கணிக்கப்பட்டால்—'போராட்டம்' தமிழகத்தின் வீதிகளில் தேரோட்டமாக வடிவெடுக்கும். அரசு விரைந்து செயல்பட வேண்டிய காலம் நெருங்கிவிட்டது. இது காலத்தின் கட்டளை தமிழக அரசு கருத்துடன் செயல்படுமா? இந்தப் 10 அம்ச கோரிக்கைகளையும் ஒரே அம்ச கோரிக்கையாக—அரசு முன் வைக்க வேண்டுமானால்,

சித்த மருத்துவர்களின் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க உதவும் நிலையான அரசு அமைப்பாக உடனடியாக—

'சித்த மருத்துவ வளர்ச்சி வாரியம்'

அமைக்கவேண்டும். இந்த வாரியம் மூலம் பல்வேறு கோரிக்கைகளையும் தீர்க்க அரசு முன்வர வேண்டும்.

சுதந்திர இந்தியாவில் பல காலம் நசுக்கப்பட்ட விவசாயிகள்—இன்று கொதித்து எழுந்து போராடுவதற்குக் காரணம்—பல அரசுகளும், அவர்கள் கோரிக்கைகளை பலகாலம் புறக்கணித்து வந்ததன் விளைவே ஆகும்.

அதுபோல்,

சித்த மருத்துவர்களின் கோரிக்கைகள் கடந்த 30 ஆண்டு காலமாகப் புறக்கணிக்கப்பட்டே வருகிறது.

இனியும் புறக்கணித்தால்
போராடித்தான் - தீருவோம்!



பூநீரின் நிறம் வர்ண (இந்திரனுப்பு) உவமான பரிபாஷை விவரம்-II

— நி. மெய்யப்ப சுவாமி —



இந்திரனுப்பு, நீல உப்பு, நீல சரஸ்வதி, எனக் கூறப்படும் வஸ்த்துவே பிராணவாயுவின் கூட்டணுதிசுக்களான நாதம், சுரோணிதம், எனப்படும் பூநீரா கும். இந்த நீல நிறமான (அப்பு) பிராணவாயுவு வஸ்த்துவுடன், அக்கினிவாயுவு (தேய்வு) வஸ்த் துச் சேர்த்துண்ணச் சரீரமென் றென்றுமழியாது எனச்சித்து நூல் கள் கூறுகின்றன. ஆனதைக் கொண்டே திருமூலர் திருமந் திரம் 3000ல் சரீரச் சித்திவுபாய மெனுந் தலைப்பில் 11வது பாடலில்,

'நீலநிறனுட
நேரிழையாளொடுஞ்
சாலவும் புல்லிச்
சதமென் றிருப்பார்க்கு
ஞாலமறிய நரை
திரை மாறும்
பாலனு மாவார்
பார்நந்தியாணையே' என்கிறார்.

ஆகவே இந்திரனுப்பு, நீல வுப்பு, நீலி, எனப்படுவது பிராண வாயுவு திசுக்களான பூநீராகும். இதற்கு உவமானச் சான்று இந்திரன் தேவருலகமெனும் (ஆகாய வெளியின்) ஒரு மண்ட லத்தினதிபதி, கௌதம முனிவ ரின் சாபத்தால் இந்திரனுடல் முழுவதும் யோனிக் கண்களாக வும், பின்சாபநிவர்த்தியால் தன் கண்களுக்கு மட்டும் யோனிக் கண்களாகவும், பிறர் கண்களுக்கு கண்களாகக் காணச் சாபமாறு தல் கிடைத்தன என்று புராணங் கள் கூறுகின்றன. நிற்க, இந்தி ரனின் நிறம் நீலம். இதன் கருத்தை முன்னிட்டே நாமும் இந்திர நீலமென உவமானமாக் கூறிவருகிறோம். இந்திரனமரும் அமர்ந்திருந்த வாகனம் வெள்ளை யானை. இந்திரனின் நிறம் நீலம், வாயுவின் நிறம் நீலம், இவ்வாயு வின் நிலத்தின்கண் யோனி. பிராணவாயு கூறெனும் பூநீர் வஸ்த்து பிறந்தவழி யோனிகண் இந்த வாயுகூறான பூநீர் வஸ்த்து அமர்ந்திருந்தயிடம் அமரவேண் டியயிடம் (வாகனம்) வெள்ளை நிறமான மதத்த யானையாகிய விந்துவெனும் அக்கினி, சிவம் எனக் கூறப்படுவது. விந்துதான் யானை என்பதற்கு சான்று. அகஸ் த்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500ல் 5வது காண்டம் 91வது பாடல்,

யாணையென்ற வாரேது
சொல்வீரைய்யா
யாணையென்ற ரஸமது
தான்விந்து பாரு
யாண யென்றுலாண
யதுமதத்த யாண
அரிவை விந்துநாத
'மதினஞ்சாஞ் சுத்தி' என்கிறுர்

இந்த விந்து, ரஸம், அக்கினி, சிவம், எனக் கூறப்படும் வஸ்த்து விலிருந்து பிறிந்து பிறந்தவாயுவு வஸ்த்தே பூநீரெனும் நீலவர்ண மான வஸ்த்துவே நீலவுப்பு இந்திரனுப்பு என உவமானப் பெயராகக் கூறப்பட்டது, இதன் கருத்தை முன்னிட்டே திருவள் ளுவர் பஞ்சரெத்தினம் 500ல் அறிந்த நீலவுப்பதும் ஆண் டையே பூநீரது என்கிறுர். இவ் வஸ்த்துவினுல் ஆக்கல், காத் தல், அழித்தல் எனுமுத் தொழி லுஞ் செய்யும் ஆற்றல் படைத் தது. இவ்வஸ்த்துவின் ஆற்றலை குருராஜ சித்தர் ஞானரெத்தினுப ரணம் பாடல் 50ல் 25வது பாடலில்,

பாரப்பா மனேலைய
மோங்காரமவள் பீடம்
பாதகத்திக் குடியிருந்தாள்

றீங்கா ஸானத்தில் என்றும், 26வது பாடலில்.

பட்டமரம் பால்சொரியும்'
பழிகாரி நினைத்தால்
பச்சைமரம் பாழாகும்
பத்தினிதான் கெடுத்தால்
என்கிறுர்.

பழிகாரியெனக் கூறுவது ஓங் காரக் கண்ணென்ற மூலாதாரப் பீடத்தில், குண்டலி சத்தியில் றிங்காரியெனும் பூநீர்வஸ்த்துவே சத்தியாம்ஸ அமிர்தமான பிராண வாயுவின் வீரியத்தால், பட்டு போன மரமுந்துளிர்த்துப் பால் சொரியுமென்றும், பத்தினி எனக் கூறப்படும் கன்னிப் பெண்ணின் வீரியமான நாதவிஷமே பசுமை யான மரங்களைப் பழாக்கி அழிக் கும் வல்லமை மிகுந்த நாத வஸ்த்து கன்னியெனக் கூறப் படும் பத்தினியாகும். இந்தப் பழிகாரி, ஓங்காரி, றீங்காரி, ஆங்காரியெனும் வஸ்த்துபூ நீருப்புதான். இதற்குச் சான்று கோரக்கர் முத்தாரம் 91ல் 51வது பாடலில்.

போற்றிடவே யுப்பை
விட்டால் வழிவேறில்லை
என்றும்,
வினையமற சொல்லி
தேனிதுவே முப்பு என்கிறுர்.

இதன் கருத்திற்கொக்க கோரக் கர் நமநாதத் திறவுகோலில், தன் வந்திரி குடிநீர் முடிவு நிலையில்,

பின்ன மில்லாப்புன்
மலத்தில் பொதிந்தூறும்
பூநீராம் பூச்சோரைப்'
பேணிப் பேணி என்கிறுர்

இன்னும் திருவள்ளுவர் ஞான வெட்டியான் 1500ல்,

முப்பு முடிந்தது காண் மூலப்புளி
முப்பு முடிந்தது காண் என்கிறுர்.

மூலப்புளி என்பது பூநீர்முப்பு குருவிற்குத்தான் பெயர், மூலம்

என்பது விந்து, அக்கினி, உப்பு. புளியென்பது இவ்விந்துவின் சாரமான சுரோனிநாதம், நாத மெனும் பூநீர்புளியுங்கூடி (விந்து நாதம்) குருவாகியதே மூலபுளி சுண்ணம் எனப் பெயர். இதற் குச் சான்று திருவள்ளுவர் ஞான வெட்டியான் 1500ல் 822வது பாடல்,

காரமெனும் பூநீறி
காயமதிலு மிருக்கச்
சாரமதைக் கொண்டுச்
சவர்க்காரமதைக் கட்டறியார்
பூரமென்ருல் காரமதுப்
பூநீரதுவும் புளிகாண் என்கிருர்.

கடுங்காரமாகியப் பூநீரெனும் வஸ்த்து பஞ்சபூத நிலமாகிய சரீரத்திலிருக்கும் பூநீர், நாதம், சுரோணிதமெனுஞ் சாரத்தைக் கொண்டுச் சவுக்காரமெனும் (தூமை, அழுக்கால் ஆக்கப்பட்ட ஸ்திரமற்ற நம் சரீரத்தை வெளுத்து ஸ்திரமாய் நிலைநிறுத் தும்) வீரியமிகுந்த விந்துவானக் காரத்தைக் கட்ட திடப்படுத்த (குருவாக்க) அறியார்களென் கிருர். இந்தச் சாரத்திற்கே பூநீர், புளி, பூரம், எனவும் பெயர். இன்னும் அதே நூல் 844வது பாடலில்,

பூரச்சுண்ணம் பூநீர்
புளிநாதமாம்
வீரம்விந்து வெள்ளைக்
கல்லுப்பதாம்
காரஞ்சாரங்கதி
மதிரெண்டினுல்
தேறுஞ் சிவஞானப்
பண்டிதற்கே என்கிருர்.

பூநீராகிய நாத விந்துவுடன் கூடிக் குருவாகியப் பின்பே பூநீர் குருவேப் பூரச் சுண்ணமாகிய மூலப்புளிச் சுண்ணமாகும். ஆன தால், பூரம், சாரம், நாதம் எனக் கூறப்படும் புளியே பூநீர். காரம், வீரம், வெள்ளைக் கல் சுக்கான் கல், கல்லுப்பு, ரஸம், ஆகாயவிந்து, எனக் கூறப்படும் வஸ்த்துவே உப்பெனும் கூறப் படும் கதிர், ரவி, சூரியன் எனப் படும் விந்து. சாரமே புளி, நாதம், மதி, சந்திரன் என அறிந்தவர்கள் ஞானப்பண்டிதர் களெனும் உடலின் உட்கூறு களின் விளைவான விந்து நாதக் கலைகளின் உண்மையைக் கண் டுணர்த்து அனுபவித்தவர்களே. உண்மையான சிவஞானப்பண்டி தர்களாவார் எ஼கிருர். இன்னும் திருவள்ளுவர் நவரெத்தினச் சிந்தாமணி 800ல், 449வது பாடலில்,

பூநீர் சத்தியடிநாம் பூநீரதும்
பூவழலையெனும் புளியதாம்
புவியில் மானிடர் கண்
மலஜலமெனினும்
புகலுவாரிவைப் பூட்டறியிலார்
என்கிருர்.

பூநீருக்குச் சத்தி, அடியுப்பு, நாதம், பூ, புளி, வழலை, சாரம், என்றும் விந்துவிற்கு, சிவம்,

அக்கினி, உப்பு, வெள்ளை கல், காரம், எனக் கூறப்படும் வஸ்த்துவிற்கு மலம் எனப் பெயர். (பூநீர், நாதம்=ஜலம்). (காரம், விந்து=மலம்) இவ்விதம் பரிபாஷைப் பூட்டெனும் ரகஸியத்தை யறியமாட்டார்களென்கிறார், இன்னும் அதே நூல் 353வது பாடலில்,

'பஞ்சபூதமல்லாதுச் சுத்தஜலமு
முவற்பூவு மல்லவெனல்'
பூதமைந்தை விடப்
பூதலங் கடனிற்
பூவுமேது உவரேதுகாண்

என்றும், அதே நூல் 48வது பாடலில்,

இந்திரனுப்பே யிந்துப்பு,
கல்லுப்புரகஸியமெனல்,
இந்திரனுப்பே இந்திப்புதான்
ஏழுஞ்சூழுமெழு கடல்வாரியாற்
என்கிறார்.

இந்திரனுப்பென்பது இந்துவாகிய சந்தரனுப்பு தானென்கிறார் எனவே முன் பூநீருக்கு கூறிய பெயர்கள் யாவும் இந்திரனுப்பெனும் சந்திரனுப்புதான் இந்திரனுப்பாகிய பூநீருக்குச் சேர வேண்டிய, ரவியுப்பு, ரவிபீஜம், சூடனுப்பு, முடியுப்பு, வெடியுப்பு, என பற்பல பெயர்களைக்கொண்ட தீவாயுவை சேர்த்தால் (பூநீர்—அப்புவாயு, விந்து—தீவாயுவு) முப்பு எனும் மூலப்பொருள் கிடைக்கும். நிற்க, கல்லுப்பென்பது யாரும் அறியக் கூடாத ரகஸியமாகும் 'அனலுக்கும் நீருக்கும் அசையாத கல்லுப்பு' என திருவள்ளுவர் கூறுகிறார் இதுதான், சுயவிந்து, மிகுந்த பலவர்ண ஜாலங்களுடன் கண்களை கூசச் செய்யும் ஒளிமிகுந்த ஜோதிக்கல் எனக் கூறப்படுவது ஆனால்? கல் அல்ல! சதையும் தோலுமல்ல, ஆனால் சதை தோலுடன் உறவாடி நின்ற பசுமையுடைய சதைப்பொருள் ஆனால் எலும் பற்ற 'இருபொருள் கூடிய ஒரே பொருளான வஸ்து. இதன் விபரம் ஆராதார தீக்ஷைக்குபின் காண்போம். சட்டை முனிகுரு சூத்திரம் 20ல் 14வது பாடல்,

காயத்தினுள்ளே
காணலாங்கதிர்மதி
காயத்தினுள்ளே
காணலாஞ்சுடரை
காயத்தினுள்ளே
காணலாம் முப்பு
காயமேபூமி தானதுவாச்சே,

என்கிறார். (தொடரும்)

கடலோரம் வேருக்குச் சாரமில்லை;
கட்டாத உப்புக்கு வீரமில்லை.

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி :



விஷஜந்துக்களும் மூலிகைகளும்

— அமரர் மூலிகை மன்னர் ஆ. இரா. கண்ணப்பர் —

பூனை கடிவிடங்கள் நீங்க

பூசியே பூனைமிட கடிதன் தீர
புனிதமுள்ள பூனைதொழும் பட்டைவாங்கி
ஆசியே ஆவின்பால் தனிலரைத்தங்
கப்பனே பத்தியமாய் குடிக்கச் செவ்வாய்
கூசிய முன்பின் பத்தியமே காக்க
குணமுள்ள நீலிவேர் தனையரைத்தி
வாசியே யீராறு நாளும் பூச
வகையான பூனைகடி தீரும்தானே

(புலி : 500

(உ-ம்) குப்பைமேனி என்ற மூலிகை அனைவருக்கும் தெரிந்த ஒன்று. இந்தச் செடியின் வேரை எடுத்து அதன் தோல் பட்டைகளை உரித்து வேர் பட்டையை மட்டும் அரைத்து சுண்டைக் காயளவு காலை மாலை இரண்டு வேளை பசும்பாலில் மூன்று நாளைக்குச் சாப்பிட்டு உப்பில்லாத கடும்பத்தியம் இருந்து பிறகு மறு பத்தியம் வறுத்த உப்பு மூன்று நாள் சேர்த்து 7-வதுநாள் ஓமத்தை நீர் விட்டு அரைத்து தலையில் தேய்த்து வெந்நீரில் தலைமுழுக்கு செய்ய வேண்டும். பூனைகடித்த இடத்தில் அவுரி வேர்ப்பட்டையை வெந்நீரில் அரைத்து கடியுண்டரணத்தில் வைத்துக் கட்டி வரவேண்டும். 12-நாள் செய்தல் அவசியமாகும்

அவுரி வேர்ப் பட்டை கற்கம்

நாவி குரங்கு பூனை பன்றி
நரி நீர்முதலை யுழுவையுடன்
மேவும் சுணங்க ளிவையெட்டும்
மேலே விழுந்து கடித்தக்கால்
ஆவின் பாலின் நீலியின்வே
ரரைத்துக்கொடுக்க நாள்மூன்றில்
மேவுங் கனலில் மெழுகதுபோல்
விடத்தான் கழன்றுபோய்விடுமே

(க-து) நீலி என்ற அவுரிவேர்ப் பட்டையை பசும்பாலில் அரைத்து நெல்லிக்காய் அளவு மூன்று நாள் தினமும் 6 வேளை கொடுக்க புனுக்கு பூனை, குரங்கு, பூனை, பன்றி, நரி, முதலை, புலி நாய் கடிகள் யாவும் நெருப்பிலிட்ட மொழுகுபோல் விஷம் தீரும் மருந்து கொடுக்கும் வரையில் உப்பில்லாபத்தியம் இருப்பது அவசியம்.

வேறு பல மூலிகை சிகிச்சைகள்

புலருங் கள்ளி தணைவாட்டிப்
புண்வாய் பிழிந்தால் விடந்தீரும்
சுலவுங் கருடக் கொடியரைத்துத்
துவாலையிடினும் விடந்தொலையும்
அலரும் வீருச் சமூலத்தை
அரைத் தீர்த்தாலும் விடந்
தணியும்
பலவும் வேண்டா மியாமிங்கே
பகரௌ டதங்கள் தெரிந்திடுமே

(க-து) விஷக்காலிகள் கடித்த ரணத்தின் மேல் கொடிக் கள்ளியை அனலில் வாட்டி பிழிந்தால் விடமிறங்கும். ஆகாச கருடன் கொடி இலையை அரைத்து உடம்புமுழுவதும் பூச விஷம் இறங்கிவிடும். வீழிச் செடியின் சமூலத்தை அரைத்துக் கடிநஞ்சின் வேகம் தன்மைக்குத் தக்கவாறு அளவு நாட்களை கூட்டிக் குறைத்துக் கொடுக்க சகல விஷக்கடியும் நீங்கும் என் பதாம்,

வேம்பு பூச்சு

வேப்பங்கொழுந்தினுடன் சீந்தில்
வேருஞ் சிறுநீர் விட்டரைத்துக்
கோப்பா யுலர்த்தி வட்டாக்கிக்
கொண்டே யுடைத்துப் பொடி
செய்து
தாப்பாய் முட்டைக்காடி வைத்து
தடவித் தண்ணீர் தனில்முழுகக்
காப்பாம் யுடம்பு நன்ருகும்
கடிதே விடங்கள் தீர்ந்திடுமே

(க-து) வேப்பங் கொழுந்தையும், சீந்தில் வேரையும் சரி எடை எடுத்துச் சிறுநீர் விட்டரைத்துப் பில்லைத்தட்டித் உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் ரெண்டு, கோழி முட்டையை உடைத்து வெண்கருவை மட்டும் ஒரு பீங்கானில் ஊற்றி புளிக்க வைத்து அதில் அப்பொடியைப் போட்டு பிசைந்து கடிவாயிலும் உடம்பிலும் பூசி 1 மணி நேரம் ஊறவைத்து வெந்நீரால் தலை முழுக்காட்டினுல் சகல விஷக் கடியும் தீரும் என்பதாம்.

ஊமத்த சாறும் வெற்றிலையும் விடம்போக்கும்

மத்தத் துனியா றெட்டுள்ளே
வருந்தி நல்லெண்ணையிற்
கொண்டால்
சித்தரெதிர்ப்பே யோடுதல்போல்
தீராவிடங்கள் தீர்ந்திருமே
பத்தியுடன் வெற்றிலைச் சாறு
படிக்கால்கொடுக்க நாள்மூன்றில்
சத்தியருளால் நாய் நரிவே ——
தணைகள் தீரும் சத்தியமே

(க-து) ஊமத்தை இலைச்சாற்றில் 6 துளி அல்லது எட்டு துளி வேளை ஒன்றுக்கு இரண்டு முதல் ஆறு வேளை மூன்று நாள் விடத்திற்கு தக்கபடி கொடுத்து உப்பில்லா பத்தியம் வைக்க சித்தர்களை எதிர்த்த பேய்கள் போல விஷக்கடிகள் இறங்கி ஓடிப் போகும் என்பதாம். அல்லது ஒருவேளை கால்படி கறுப்பு வெற்றிலைசாற்றை மூன்று நாள் 6 வேளை கொடுத்தாலும் நாய் நரி கடிகள் உள்பட சகல நஞ்சு வேகமும் தணியும் என்பதாம்,

விஷக்கடி வாய்சலித்துப் புண்ணுகி விட்டதற்குப் பச்சிலைக் கட்டு

சில விஷ ஜந்துக்கள் கடித்துவிட்ட இடங்களில் புண்ணுகி புடைத்து சலித்துக் கொண்டு நீர் வடிந்துக் கொண்டே இருக்கும் இத்தகைய புண்களுக்கு ஆவார இலை, கருஞ்செம்பை இலை ; புளி இலை, தும்பை இலை, பருத்தி இலை, என்று ஐந்துவித இலைகளை வகைக்கு ஒரு பிடி எடுத்து வெதுப்பி புண்ணின் மேல் வைத்து கட்டினுல் சீநீர் விஷநீர் யாவும் நீங்கிப் புண் ஆறிவிடும்.

சகல வித விஷக் கடிகளுக்கு விஷக்குழம்பு

தீராத விடங்களெல்லாந் தீர்ப்பதற்குத்
தெளிவாகக் கருங்குழம்பு செப்பக்கேளு
நேரான கரு நாபி வெண்கார மிந்து
நிர்விடமுங்கருஞ்சீரகமு ங்கூட்டிச்
சீரான கந்திரச மனோ சிலையும் வாளந்
திறமாகச் சுத்தி செய்து சாரமரையாகப்
பேரான குழிக்கல்லி லாட்டித் தூளாய்ப்
பின்னுமோர் வேலியிலைச் சாறிலாட்டே !

ஆட்டுவாய் சாமமூன்று மதற்கப்பால் தேங்காய்ப் பாலுங்
கூட்டுவாய் கருப்புக்கட்டி கொட்டாங்கச்சியின் கரியும்
வாட்டமாய் தேங்காய்ப்பாலும் மகிழவிட்டரைத்து நன்றுய்
மூட்டுவா விடங்களெல்லா முசிவறக் குன்றிபோல.

(க-து) கருநாபி, வெண்காரம் இந்துப்பு, நீர்விடம் கருஞ்சீரகம் கந்தகம், இரசம், மனோசிலை நேர் வாளம் இவைகளைச் சுத்திசெய்து வகைக்கு ஒரு பங்கு எடுத்து இவைகளுடன் நவாச்சாரம் அரை பங்கு சேர்த்து உத்தா மணிச் சாற்றுடனும், தேங்காய்ப் பாலாலும் தனித் தனியே மும் மூன்று சாமம் அரைத்து மை போலானபின்பு, தேங்காய் கொட்டாங்கச்சிக் கரியும், பனை வெல்லக் கட்டியும், கூட்டி அரைத்து மெழுகுபதத்தில் எடுத்து பத்திரபடுத்திக்கொண்டு இதில் 1 குன்றிமணி அளவு கொடுக்க சகல விஷக்கடிகளும் விஷங்களும் தீரும்,

குறிப்பு :— பாஷாண சரக்குகளை முறைப்படி சுத்தி செய்யத் தெரியாதவர்கள் இம்முறையை வைத்தியரை அணுகி செய்து கொள்வது நலம்.

இடு மருந்து

பெண்கள் ஆடவரையும், செல்வந்தர்களையும், ஆடவர்கள் பெண்களையும், எதிரிகளையும்;

தன்வசப்படுத்திக் கொண்டு புத்தியை மயக்கிப்பொருள் சேகரிக்க அவர்கள் உண்ணும் உணவுகளிலாவது விடமுள்ள பச்சிலை மூலிகை வேர் முதலியவற்றுடன் சிலவகை ஜந்துக்களின் உறுப்புகளையும் தம்முறுப்பில் பிறக்கும் கழிவிடப்பொருள்களையும் கலந்து கொடுத்து விடுவார்கள்; இவர்களுக்கு நாளாக புத்தி பேதலித்து இடுமருந்து வைத்தவர் சொல்படியே நடப்பர். தீய குணமுடையோர்களின் சேர்க்கையால் நமது நாட்டில் இப்படியும் ஒரு கெட்ட காரியம் இன்றும் தொடர்ந்து வருகிறது.

இடுமருந்தின் தீக்குணம்

மேல் சொன்ன பொருள்களை உணராமலே உட்கொண்டவருக்கு முகம் வெளிறல், இருமல், இரைப்பு முதலிய இளைப்பு [க்ஷயம்] நோய்களில் காணும் நோய் குறிகள் தோன்றும் இக்குறிகள் தோன்றிய காலத்தே பரிகாரஞ் செய்து கொள்ள முயன்ருல் தீரும் இல்லையேல் தீராது.

இடுமருந்து கலந்த அன்னத்தின் இலக்கணம்

விடங்கலந்த அன்னத்தை நோக்கின் அதன் மணமும் தோற்றமும் வேற்றுமைப்பட்டிருக்கும். அதாவது பிளப்புள்ளதாக விரிந்து ஒன்ருேடொன்று கூடிக் குறைந்து உருண்டை உருண்டையாகவும் தளதளப்பாகவும், பழையசோற்றின்வாசனைகொண்டதாகவுமிருக்கும். மேலும் இதை உண்ணுவோர் சோர்வும், மூர்ச்சையும், வாய்நீர், சுரத்தலும் ஏற்படும்.

விடங்கலந்த காய்கறி இலக்கணம்

இவை வரண்டது போலவும் கறுத்த கஷாய நிறமும் நுரைத்ததும் நீர்குமிழியும், கீற்று படிந்தும் இயற்கை தோற்றமில்லாதவையாகவும் இருக்கும்.

சோதனை

விடங்கலந்த அன்னத்தையோ பிற உணவுப் பொருள்களையோ, நெருப்பிலிட்டால் சுடர் எழும்பும், மயில்கண்டத்தின் நிறத்னதயொத்த புகை எழும்பும். வெறுப்புற்ற மணம் வீசும். ஈ மொய்த்தால் அவை சாகும். காக்கைக்கு அந்த உணவை வைத்தால் அதன் குரல் மங்கி தாழ்ந்து கத்தும், வலியால் களைத்து விழும், புரு குயில், உயிர் நீங்கும். பூனை பயந்து ஓடிவிடும். குரங்கு சாப்பிட பேதியாகும். மயில் பார்வை இழந்து மயங்கும். கிளிக்குபுகட்ட கூச்சலிட்டு கதறும்.

இடுமருந்து உண்டவர்களின் நோயைப் போக்க

நாள் தோறும் வெண்பூசனிக்காய் சாப்பாட்டில் சேர்க்கவும். வெண்பூசணிநெய், வெண்பூசனி லேகியம்; வெண்பூசனி சூரணம் விளாம்பழத்து ஒட்டுகற்பம் முத

லிய தாவரப் பொருள்களும், அப்ரக பற்பம். அப்ரக செந்தூரம், தங்க பற்பம் தங்க செந்தூரம் முதலியவைகளை மேற்கூறிய மூலிகை அனுபானங்களில் சாப்பிட்டு வர அவை நீங்கும்.

இடுமருந்து முறிவு மூலிகைகளில் சில

ஓரிரத்த போளத்தை யுண்டார்க்கு மானேகேள்
பேரரத்தை நற்குடிநீர் பேசுவாய்—சீராய்
இடுமருந்தைக் கொண்டோர்க்கியன்ற கருஞ்செம்பை
இடுவிலைச் சாற்றை மாவிலீ.

ஈவா யிடுமருந்திற்கேற்ற பெரும் பூசணிக்காய்
தாவாய்க் கடலையிட்டுத் தான்கூட்டே—ஓவாமல்
ஐயவி குய்நீங்கி யருத்துவாய் நீலியின்வேர்
மொய் குழலாயுண்ண மொழி.

மொழிந்திடுவாய் செங்காஞ்சி மூதிலைச்சாற்றுன்னி
பிழிந்தெடுத்து நெல்லவலிற் பெய்தே செழுங்குழலாய்
தின்னப்போம் பச்சை செனிகையைத் தின்றுற்போம்
நன்மையால் சொல்வாய் நயந்து.

மாட்டுப் பறங்கிக்கால் மானிலத்திலுண்டாருக்
கூட்டுமருந்து மொழியுங்காண்—தோண்டமாய்
நாட்டிற்கு நல்லநவதீர் மருந்தினைத்
தாட்டிகமா யுண்ணத்தீரும்.

இடுமருத்து வேகந்தணிய கருஞ்செம்பை இலை சாற்றை நஞ்சு வன்மைக்கு தக்க அளவு அரிசிமாவில் கலந்து கொடுத்து வர தீரும். பெரும் பூசணிக்காயை கடலைச்சேர்த்து பெருங்காயத்துடன் (தடுதி நீக்கி) நாள் தோறும் கொடுக்க தீரும். நீலியன் வேரை அரைத்து கொட்டை யளவு உண்டாலும் தீரும் செங்காஞ்சி இலையைப் பிழிந்த சாற்றில் நெல்லிக்காய் வற்றலை ஊற வைத்து தின்றுல் தீரும். பச்சை நிலக்கடலையைத் தின்றுலும் இடு மருந்து செய்கை முறியும் என்று கூறப்படுகிறது. இம்முறைகளை முறைபடியும் மருந்தின் வேகத்திற்கும் ஏற்றபடி 7-நாள், 12-நாள்; 24-நாள் இப்படியாகத் தொடர்ந்து கொடுக்க வேண்டும் என்பது விஷ ஆரூட குறிப்பு.

(தொடரும்)

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி :

காந்தசக்தி வைத்திய சாஸ்திரம்
(MAGNETIC HEALING)

— வி. எஸ். குமாரசுவாமி முதலியார் —

அநேகர் விஷயத்தில் பிரயோ தங்களினுல் மிகுந்த பலன் உண் டாகும். சில வழிகளினுல் சிலர் விஷயத்தில் அதிகபலன் உண் டாகக்கூடும். மற்றவழிகள் பிர யோஜன மற்றவையாகப் போன பிறகு, ஒருவழியினுல் ஒருவன் தூக்கமடைவானேல், அதைக் கொண்டு மொத்தமாக அதுவே எல்லா வழிகளிலும் சிறந்ததென் ருவது, மற்றயவழிகள் அவன் விஷயத்தில் பலனற்றவைகளான தைக்கொண்டு அவைகள் பிரயோ ஜனமற்றவைகள் என்ருவது அனுமானிக்கலாகாது.

நோயாளியின் மனத்தில் உண் டாகும் அபிப்பிராயம் :—

" எண்ணிய எண்ணியாங் கெய்துப ;
திண்ணிய ராகப் பெறின் "

என்பது பெரியோர் அமுதவாக் காதலால், வைத்தியம்செய்வோர் நோயாளியினிடத்தில், அவர் தமது மனவுறுதியை உபயோகிப் பதனுல் அது அவரது வியாதிக்கு வைத்தியம் செய்வதில் மிகுந்த உதவி செய்யக் கூடுமென்று சொல்லவேண்டும் ; அன்றியும், அவரிடத்திலேயே பொருத்தி யிருக்கிறதென்றும் சொல்ல வேண்டும். மனம்தேகத்தை அடக்கியாளும் சக்தியை உடைய தென்றும், அது தன்னுறுதியி னுல் நரம்புகளின் மூலமாக நோ யடைந்தஇந்திரியங்களுக்குமற்ற நோயடைந்த பாகங்களுக்கும் காந்தசக்தியை அனுப்பி வியாதி யைத் தீர்க்கவல்லதென்றும் நோ யாளியினிடத்திற் சொல்லவேண் டும். பின்னும், வியாதியானது, காந்தசக்தி நரம்புசக்தி இவை களின் குறைவினுலோ, அல்லது சீர்க்கேட்டினுலோ உண்டாகிற தென்றும் அவருக்குத் தெரியப் படுத்தவேண்டும். இவ்விதம் செய்வதனுல், காந்தசக்தியி னுல் செய்யும் வைத்தியத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு அனுகூல மான ஸ்திதிக்கு அவரைக்கொண் டுவரலாம்.

தூக்கம் வரச்செய்து பிணிகளை தீர்க்க ஆரம்பிப்பதற்கு முந்தியே என்ன செய்யப்போகிருேம் என் பதை நீர் நன்ருக நிச்சயித்துக் கொள்ளவேண்டும். அப்படி நிச்

சயம் செய்யாவிடில், ஒருவேளை, நீர் செய்யவேண்டும் செய்கைகளும் சொல்ல வேண்டும் பிரபோதங்களும் மாருட்டமாகப் போகக்கூடும். நீர் ஒரு பிழை செய்யும்பொழுது, எல்லாரும் அப்பிழையைக் கவனித்திருப்பாரென்று எண்ணுகிறீர். அதனுல், உமது மனம் சலிக்கக்கூடும். நோயாளிகளும், கூடஇருப்பவர்களும், ஏதாவது நீர் பிழைசெய்தால் அதைத் தெரிந்துகொள்ளக் கூடுமளவு இச்சாஸ்திரங்களிற் பரிசயமுள்ளவர்கல்லர். ஆதலினுல், நீர் எவ்வளவு பிழைகளைச் செய்தாலும் அவைகளை ஒருவரும் அறியமாட்டா ரென்பதை நீர் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், அது உமக்கு மிகவும் உதவியைத் தர கூடியது. நீர் ஒரு பிழை செய்தால், செய்ததாகவே காட்டிக் கொள்ளாது மேல்காரியத்தை நடத்தவேண்டும். அதை ஒருவரும் கவனித்திருக்கமாட்டார்கள். உமது திறமையைக்குறித்துப் பெருமையாகப்பேசிக்கொள்ளாமல், உமது வேலையை நீர் சாதாரணமாகச் செய்வீராகில், நீர் காரியச் சித்தி யடைவதற்கு தடையேயில்லை. நோயாளிகளுக்குத் தினம் இரண்டுமுறை இவ்விதமாக வைத்தியம் செய்ய வேண்டும்.

மனம் என்பது இருகுணமுடையது, அதன் இருபக்கங்களில் ஒன்று தலையின் மேற்பாகத்திலும் மற்றென்று தலையின்பின் பாகத்திலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. முற்கூறியது 'விஷயக புத்தி' [Objective Mind] எனப்படும். அது, யோசனைசக்தி, பகுத்தாராய்ச்சி செய்யுந் திறமை மனோ நீதி குணங்கள் ஆகிய இவைகளெல்லாம் பொருந்தியது ; அது, பஞ்சேந்திரியங்களின் மூலமாக விஷயங்களை அறிந்து கொள்ளும் பிற்கூறியது 'ஸ்வபத்தி' (Subjective Mind) எனப்படும். சரீரத்தின் செய்கைகளெல்லாவற்றையும் நடத்துகிறது இதுவே சுவாசம், இரத்தவோட்டம், ஜீர்ணம் ஆஹாரத்தைப் பக்குவமாக கிரகித்து கொண்டு தேகத்தின் பலபாகங்களுக்குப் பிரித்து அனுப்புதல். விஸர்ஜன இந்திரியங்கள் (Excretory organs), தசைநார்க்கட்டுகள், நரம்புக் கூட்டங்கள் ஆகிய இவைகளெல்லாம். நேரே இதன் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டவைகள், தேகத்திலுள்ள இந்திரியங்களில் யாதாயினும் ஒன்றுக்கு செல்லும் இரத்தத்தை அதிகரிப்பிக்கவும் குறைக்கவும், இதற்கு சக்தியுண்டு. அவ்விதமான இரத்தவோட்டத்தின் வேகத்தைக் குறைக்கவும், அதிகரிப்பிக்கவுங் கூட இதற்குச் சக்தியுண்டு. ஆகையினுல், தேகத்தில் ஏதாயினும் ஓர்பாகத்தில் உள்ள வேக்காட்டை இது அதிகரிப்பிக்கவுங் கூடும், தணிக்கவுங்கூடும். இது தனது இஷ்டம்போல் தசைநார்க் கட்டுக்களை இறுக்கவும், தளர்த்த

வும் வல்லது. இது எதையும் எளிதில் நம்பும் சுபாவமுடையது விஷயகபுத்தியானது, நித்திரையிலிருக்கும்போதாவது அல்லது செயலற்றிருக்கும்போதாவது தனக்கு எதைப் போதித்தபோதிலும் அதை ஏற்றுக்கொண்டு, நம்பி அதன்படி ஏற்றுக் கொள்ளும் அந்தப் புத்தி ஜாக்கிரதையாயிருக்குங் காலத்திலும், இந்த புத்திதான் முன் ஏற்றுக்கொண்ட போதனையை அனுசரித்துப் பல முறை நடந்து கொண்டிருக்கிறது இப்புத்திக்கு நித்திரையென்பது இல்லை. இது நித்திரைபோகுமாயின், தேகத்தினது செயல்களெல்லாம் ஓய்ந்துபோய், மரணம் சம்பவிக்கும். ஸ்வபுத்தியானது, பஞ்சஇந்திரியங்களைக் கொண்டும் விஷயக புத்தியைக் கொண்டும் விஷயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுகிறது. இவ்வாறு மணம் இருகுணமுடையதாயிருப்பதை ஆதாரமாகக் கொண்டுதான், மனோவசீகர வைத்தியர்கள் (Mental Healers) தேகத்திலுள்ள வியாதிகளைக் களைந்து, ஆரோக்கியத்தைத்தரக் கூடிய பொருள்கள் தேகத்தில் உண்டாகுமாறு செய்ய முயலுகிறார்கள். ஒவ்வொருவரிடத்திலும் சில சக்திகள் மறைந்து கிடக்கின்றனவென்றும், அச்சக்திகளினால் மனித தேகத்தைப் பீடிக்கக்கூடிய எல்லா வியாதிகளையும் தீர்த்துவிட முடியுமென்றும், இயற்கையான வழிகளினால் பிணிதீர்த்தல் அல்லது இயற்கை வைத்தியம் என்று வழக்கமாய்க் கூறப்படுவதானது உண்மையாகவே தேகமானது ஸ்வபுத்தியின் உதவியினால் தனது பிணியைத் தீர்த்துக்கொள்ள முயலுவது தான் என்றும் பெரியோர் வற்புறுத்திக்கூறியுள்ளனர், இப்புத்தி தேகத்தின் எல்லாத் தொழில்களையும் நடத்தும் அதிகாரம் வாய்ந்ததாகையினால் அவ்வாறு வைத்தியம் செய்வதற்கு அனுகூலமும் செய்யக்கூடும். தடையும் செய்யக்கூடும். ஆகையினால் மனோவசீகரண வைத்தியம் செய்வதென்பது, ஸ்வபுத்திக்குச் சரியான போதனை செய்வதன் மூலமாக அதைப் பிணிதீர்க்கும் விஷயத்தில் முயன்று ஜீவாதாரப் பொசிவுநாடி (Lymph) என்பதன் மூலமாயும், விஸர்ஜன இந்தியர்களின் மூலமாகவும், தேகத்திலிருந்து உயிரற்ற அணுக்களையும் பலனழிந்து பிரயோஜனமற்றவையான வஸ்துக்களையும் நீக்கி, அவைகள் இருந்த விடங்களில் புதியவஸ்துக்கள் உண்டாகுமாறு புதிதாயும் ஆரோக்கியத்தைத் தரக்கக்கதாயுமுள்ள இரத்தத்தை வேண்டியவளவு தேகத்தில் ஓடச் செய்விப்பதுதான்.

பிரபோதனையென்னும் பதம், ஸ்வபுத்திக்குச் சொல்லும் போதனையைக் குறிக்கும். இப்போதனையை வாய்வார்த்தையினாலாவது, மனதினாலேயேயாவது செய்யலாம். அப்பிரபோதனையை ஒருவன் தனக்குத்தானே கூடச்

செய்துகொள்ளலாம். அதுசுயப் பிரபோதனையெனப்படும். அது வேறொருவராலும் செய்யப்பட லாம். அவர் பக்கத்தில் இருப்ப வராயுமிருக்கலாம். பக்கத்தில் இல்லாதவராயுமிருக்கலாம். பிர போதனைக்குத் தூரமானது ஓர் தடையாக மாட்டாது, வைத்தி யம் செய்பவர் நோயாளியின் பக் கத்தில் இல்லாவிட்டாலும், அவர் கள் இருவரும் பக்கத்தில் இருந் தால் எவ்வளவு சீக்கிரமாக நோய்தீர்க்க முடியுமோ அவ் வளவு சீக்கிரமாக நோய் தீர்க்க முடியும்.

விவேகவிஷயத்தில் மனோவசீ கரண வைத்தியத்தினால் அடைந் துள்ள பலன்கள் எவ்விதத்திலும் குறைந்தவைகளல்ல. மூளையா னது, ஒன்றற்கொன்று சம்பந்த மின்றித் தனித்தனியாயுள்ள அநேகசக்திகள் நிறைந்துள்ளது. ஒவ்வொருவரிடமும் அதிகமாக வோ குறைவாகவோ மறைந் திருக்கின்றன. இலந்தைமரத்தி னது இலையின் காம்பின் மேலே எழும்பாத ஓர்மொக்கு இருக்கிறது அப்படியே விட்டுவிட்டால், அது ஒரு நாளும் வளர்ச்சியடையாது. ஆனால், அதற்கு அடுத்தாற் போல் மேலே உள்ள கிளையை வெட்டி விட்டால், தடைப்பட்டி ருந்த ஜீவாதாரமானது அதற்கு சென்று அதனால் அம்மொக்கு, உடனே பருத்து வளர ஆரம்பிக் கும். (தொடரும்)



வண்ணக் கலப்படமும் தீமைகளும்

கோ. அ. சுப்பிரமணியம், பி.எஸ்சி.



கடந்த சில ஆண்டுகளாக நாட்டில் தோன்றும் புதுப்புதுவகையான நோய்கள் மருத்துவ அறிஞர்களின் திறமைக்கு ஏற்பட்ட அறைகூவலாக உள்ளன. விரிந்த பரந்த ஆராய்ச்சியின் மூலம் இவ்வகை நோய்களுக்குக்காரணம் உணவுப் பொருள்களில் பரவி விட்ட கலப்படமே என்று கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. கலப்படப் பொருள்களில் முதன்மை பெற்று நிற்பது வண்ணக்கலப்படமே. ஏனெனில் வண்ணத்தில் மயங்காதவர் மிகக் குறைவு.

ஆகையால்தான் உணவுப் பொருள்களுக்குப்பலவகை நிறங்களை இட்டு மக்களுக்கு ஒருவித ஆவலை ஏற்படுத்தி அப்பொருள்களை வாங்கத் தூண்டும் முயற்சியில் இன்று பலவகையான வண்ணங்களை உணவுப் பண்டங்கள் தயாரிப்போர் பயன்படுத்துகிருர்கள். அவ்வாறுபயன்படுத்த அரசு சிலவகை வண்ணங்களை அனுமதித்துள்ளது. சில வகை வண்ணங்களைத் தடை செய்துள்ளது. அரசு தடை விதித்துள்ள வண்ணங்கள் மலிவாகக் கிடைப்பதாலும், அவை இடப்பட்ட பொருட்கள் கவர்ச்சி மிகுதியால் அதிகமாக விற்பதாலும் அவை அதிக அளவில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன. இதனுல் பலவகை நோய்களே உண்டாகின்றன. ஆராய்ச்சி நிலையத்தின் புள்ளி விவரப்படி தற்பொழுது நாட்டில் 87 சதவீதத்திற்கும்மேல் இவ்வகைக்கலப்படங்களே செய்யப் படுகின்றன என்று தெரிய வருகிறது. ஆகையால் வண்ணங்களினுல் ஏற்படும் நோய்களையும், அவைகளைத் தவிர்க்கும் முறைகளையும் அறிவது தேவையாகிறது.

வண்ணங்களின் தீமைகளை ஆராயும் முகமாக இயந்திரத் தொழில் சார்பான நச்சு ஆராய்ச்சி நிலையம் (Industrial Toxicalogical Research Centre) பலவகை வண்ண உணவுப் பொருள்களைச்சோதனை செய்தது இதில் 12,575 உணவுப் பொருள்களைச் சோதனை செய்து பார்த்ததில் அனுமதிக்கப்பட்ட வண்ணங்கள் பூசியவை 3755 பண்டங்கள்தான் என்றும் மீதி 8820 பண்டங்கள் தடை செய்யப்பட்டுள்ள வண்ணங்கள் கொண்டவை என்றும் முடிவு கூறியுள்ளது. பாலிலிருந்து உற்பத்தி செய்யப்படும் பால்கோவா, ஐஸ்கிரீம் போன்ற 1154 பண்டங்

களைச் சோதனைச் செய்ததில் 498 பண்டங்கள் அனுமதிக்கப்பட்ட வண்ணம் கொண்டவையாகவும், மீதி 656 பொருள்கள் தடை செய்யப்பட்ட வண்ணங்களைக் கொண்டவையாகவும் இருந்தன.

6182 இனிப்புப் பொருள்களை சோதனை செய்ததில் 1011 பண்டங்கள் அனுமதிக்கப்பட்ட வண்ணங்கள் கொண்டவையாகவும் 5161 பண்டங்கள் நச்சுத்தன்மை கொண்ட வண்ணங்கள் கொண்டவையாகவும் இருந்தன. மிளகாய், மஞ்சள், பருப்பு, பட்டாணி ஆகியவைகளைச் சோதனை செய்ததில் எடுத்துக்கொள்ளப்பட்ட எல்லாப் பொருள்களுமே நஞ்சு கலந்த வண்ணங்கள் கொண்டவையாக இருந்தன. குறிப்பாக மெடானில் மஞ்சள் (Metanil Yellow) என்னும் வண்ணம் 97 சதவீதம் கலக்கப்பட்டிருந்தது, மீதமுள்ள 3 சதவீதம் ஆரமைன் நீலம்-ஆர். எஸ். ஆரஞ்சு II. ரோடமைன்-பி போன்ற நச்சுத்தன்மை வண்ணங்களாக இருந்தன. குறிப்பாக மஞ்சள் தூளைவிட மெடானில் மஞ்சள் வண்ணம் மிகவும் குறைந்த விலைக்குக் கிடைப்பதால் இவ்வண்ணத்தை அதிகம் கலக்குகிறுர்கள். வெள்ளைப் பருப்புகளில் மஞ்சள், நீலம் வி. ஆர். எஸ். இரண்டையும் கலந்து சேர்த்து விடுகிறுர்கள்,

சர்க்கரைப் பொருள்களான மிட்டாய்கள் பிசுக்கோத்துகள், சாக்கலேட்டுகள் மற்றும் சோடா கலர், மதுபானம், டீ போன்றவைகளில் உள்ள வண்ணத்தை சோதனை செய்த 4299 சோதனை பொருள்களை எடுத்துப் பார்த்ததில் 2236 பொருள்களில் அனுமதிக்கப்பட்ட வண்ணங்களும் மீதி 2053 பொருள்களில் நச்சுத் தன்மைகொண்டவண்ணங்களும் இருந்தன. தேநீர், மதுபானம் போன்றவைகளில் எந்த வண்ணத்தையுங்கலக்கக்கூடாது என்பது விதி. ஆயினும் அது பின்பற்றப்படுவதில்லை.

பொடி செய்த புளி, மஞ்சள் போன்றவைகளில் மெடானில் மஞ்சள் வண்ணமும் மிளகாய்ப் பொடியில் சுதன் II மற்றும் III (Sudan II & III) காங்கோ சிவப்பு (Congo Red) போன்ற வண்ணங்களும் கலந்திருக்கின்றன. பொதுவாக இவ்வகைப் பொருள்களில் 70 சதவீதம் நச்சுத்தன்மை வண்ணங்கள் கலந்திருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இவைதவிர காரீயக்குரோமேட் Lead Chromate, இரும்பு ஆக்சைடு (Iron Oxide) காப்பர்சல்பேட் (Copper Sulphate) போன்ற இரசாயனப் பொருள்களையும் பயன்படுத்துவது கண்டுபிடிக்கப் பட்டுள்ளது,

தீமைகள்

அனுமதிக்கப்படாத வண்ணங்களையும், வண்ணமாகப் பயன்படுத்தும் இரசாயனப் பொருளையும் இரசாயனச் சோதனை செய்து பார்த்ததில் அவற்றில் கொடிய

நச்சுத்தன்மை இருப்பது தெரிய வந்துள்ளது. குறிப்பாக ஆரஞ்சு-II, ஆரமைன், ரோடமின்-டி, நீலம்-வி.ஆர்.எஸ்,மால்சைட் பச்சை, சுதன்-III ஆகிய அனுமதிக்கப்படாத வண்ணங்களை மிருகங்களுக்குக் கலப்படம் செய்து சோதனை செய்து பார்த்ததில் அவற்றின் உயிர்நிலை உறுப்புகளான மூளை, சிறுநீரகம், கண்கள் ஆகியவை பாதிக்கப்பட்டு இருந்தன. பொதுவாக, ஆரமைன், ரோடமைன். நீலம் வி. ஆர். எஸ். ஆகியவை புற்று நோய்க்கட்டிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன என்றும், மாலசைட் பச்சை வண்ணம்நுரையீரல், மார்பகங்கள், கருப்பை, கல்லீரல் ஆகிய உறுப்புகளில் புற்றுநோய் கட்டியைஉருவாக்குகின்றது என்றும் சோதனை மூலம் மெய்ப்பித்துள்ளார்கள். காரியக்குரோமேட் Lead Chromate என்னும் வண்ணத்தைப் பொடி செய்த புளியில் கலப்பதால், இரத்தசோகை, பாரிசு வாயு, குறைப்பிரசவம் ஆகியவை உண்டாகின்றன. மெடோனின் மஞ்சள் என்னும் வண்ணம்(97 விழுக்காடுபொதுக் கலப்படமாக இன்று உள்ளது) ஆண்மைக்குறைவை ஏற்படுத்துகிறது.

அரசின் அனுமதி பெற்ற வண்ணங்களையும் விலங்குகளுக்குக் கலந்துகொடுத்துச் சோதனை செய்து பார்த்ததில் அவைகளும் நச்சுத்தன்மை கொண்டிருப்பது தெரியவந்துள்ளது. 1953-ஆம் ஆண்டிலேயே வில்ஹிம் Willehim ஐவி Ivy என்னும் இரு அறிஞர்கள் 4 சத அமராந்த் என்னும் அனுமதிப்பட்ட வண்ணத்தை உண்டாலே புற்றுநோய் கட்டிகள் வருகின்றன என்று கண்டுபிடித்துள்ளனர். தற்போது மாஸ்கோவிலுள்ள உணவு சத்து ஆராய்ச்சி நிலையம் புற்றுநோயையும் உடல் உறுப்புக்குறைபாட்டையும், இவை ஏற்படுத்துகின்றன என்று கூறியுள்ளது. பொன்சியு-4R Ponceau-4R என்னும் சிவப்பு வண்ணம், இரத்தத்திலுள்ள சிவப்புஅணுக்களின் எண்ணிக்கையையும், ஹீமோகுளோபின் சதவீதத்தையும் குறைத்து விடுகிறது. சன்செட் மஞ்சள் Sunset Yellow என்னும் வண்ணம் வயிற்றுப்போக்கு, வளர்ச்சியின்மை ஆகியவைகளை உண்டாக்குகிறது.

மூனிச் நகரிலுள்ள ஜெர்மன் உணவுஇரசாயன ஆய்வுக்கூடம் எரித்திரோசின் என்னும் வண்ணத்தைகொண்டு சோதனை செய்ததில் அது வயிற்றுப்போக்கு வளர்ச்சியின்மை ஹீமோகுளோபின் ஆகியவைகளை ஏற்படுத்துகிறது என்றுகண்டுபிடித்துள்ளது இண்டிகோ கார்மைன் என்னும் வண்ணம் உணவுப்பொருள்களுடன் சேர்ந்து இராசயன சிதைமாற்றம் அடைந்து புற்றுநோய்க் கட்டிகளைத் தோற்றுவிக்கிறது என்றும் ஆராய்ச்சியின் முடிவில் தெரிய வந்துள்ளது.

இவ்வாறு அழகுக்காகவும் வருவாய்க்காகவும் பயன்படுத்தும் வண்ணங்கள்எல்லாவற்றையுமே தடைசெய்ய வேண்டியதுதேவையாகிறது. வருமுன் காப்பது அறிவுடைமை!

நன்றி: கலைக்கதிர்

சென்ற இதழ்த் தொடர்ச்சி :

சமயச் சடங்குகளில் மருத்துவம்

மகேந்திரன்

நாட்டுப்புறத்தில் அம்மை நோய் வந்து விட்டால், ஊரே கூட்டுப் பிரார்த்தனையில் ஈடு படும். மாரியம்மன் கோவிலில் வேப்பிலைத்தோரணங்கள் கட்டி, வேப்பிலையால் மாரியம்மனை அலங்கரித்துக் கூழ் வார்த்து, அம்மன் அருளை வேண்டி அவள் புகழைப் பாட்டாகப்பாடுவார்கள்

"வேப்பிலையும் பொற்கரகம்
வீதிவிளையாடி வர
பதினாயிரங் கண்ணுடையாய் பரா
சக்தி வாருமம்மா,
கத்திப்போல் போல் வேப்பிலை
யைக் கதற விட்டாய் லோக
மெல்லாம்
ஈட்டிப்போல் வேப்பிலையை இனி
யனுப்பிக் கொண்டவளே,
வேப்பிலைக்குள்ளிருக்கும் வித்தை
களை யாரறிவார்.
வேப்பு ரதமேறி வித்தகியே
வாருமம்மா !
பச்சிலை ரதமேறி பார்வதியே
வாருமம்மா!
வேப்பிலையால்தான் தடவி விசிறி
முத்தழுத்திவிடு !
வேப்பம் பாலுண்டவளே,
வேதாந்த மாரிமுத்தே !
வேப்பிலை பட்ட இடம் வினைகள்
பறந்தோடுமம்மா !"
(மாரியம்மன் தாலாட்டு)

என்றெல்லாம், நாட்டுப்புற மக்கள் கூடி மாரியம்மனைப் பிரார்த்திப்பார்கள். இப்பிரார்த்தனைப் பாடல், கீழ்க்கண்ட நன்மைகளை அளிக்கின்றது.

1 அம்மை நோய்ப் பற்றி எச்சரிக்கை தருகிறது.

2 அம்மைநோய் வந்த இடத்தில் தூய்மை வேண்டி, விழா எடுப்பதன் மூலம், அசுத்தம் நீக்கப்பட்டு, நோய் பரவாமல் தடுக்கப்படுகின்றது.

3 அம்மைநோய்க்குவேப்பிலை அருமருந்தாகும் திறம் கூறப்படுகிறது—வலியுறுத்தப்படுகிறது.

4 அம்மை நோயைப் பற்றிய அச்சம் தெய்வ நம்பிக்கையால் விலகுகிறது.

இங்ஙனம் நாட்டுப்புறத்திலிருந்து நகர்ப்புறம் வரை உள்ள மக்கள் அன்றாட வாழ்வில், தனித்தும்—கூட்டாகவும் மேற்கொள்ளும் 'பிரார்த்தனை' மகத்தான சக்தி உடையது என்பதைஉணரலாம்.

நெய் விளக்கிடல், மொட்டை அடித்துக்கொள்ளல், பாலபிஷேகம் செய்தல், மாரியம்மனுக்குப் பொங்கல் இடல், காணிக்கை இடுதல் போன்ற சடங்குகள் பாமர மக்களைப் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுத்த உதவும் புறக் கருவிகளாகும்.

முடிவாகப் பிரார்த்தனைபற்றி இரு பெரும் அறிஞர்கள் கூறும்

கீழ்க்கண்ட கருத்துக்களை அறிதல் அரணுகும்.

1 நியூயார்க் டைம்ஸ் பத்திரிகையின் நிருபர் சுல்ஸ்பர்கன், கடவுள் நம்பிக்கை இல்லாதவர் எனினும் நாற்பது ஆண்டுகளாக பிரார்த்தனைப் பற்றிய ஆய்வில் ஈடுபட்டுத் தன் முடிவைக் கீழ்க் கண்டவாறு கூறுகின்ருர்.

"துயரம் மேவும் போதோ நன்மை தேவைப்படும்போதோ அல்லது அந்த மகத்தான சக்தியின் இயக்கங்களைக் கண்டு தன் பாராட்டுதலைத் தெரிவிக்கும் முகமாகவோ, மனிதன்பயத்தினுலோ ஆசையினுலோ பிரார்த்தனை செய்கிருன். அவை மனிதனது சுய ஆறுதலுக்கு, மனநிம்மதிக்கு பயன்படுகின்றன. மனிதன் உண்டாக்கியவற்றுள் பிரார்த்தனை ஓர் அற்புத சிருஷ்டி என்பேன்". என்கிருர்.

அடுத்து, டாக்டர். எம். எஸ். உதயமூர்த்தி அவர்கள்,

"சொற்களுக்குப் பொருள் இருப்பது மட்டுமல்ல, அதன் பொருளுக்கேற்ற வலிமையும் அதற்குள் இருக்கிறது என்கிருர் மகாத்மா. ஆகவே நல்ல செல்லாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். நல்ல இலட்சியமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள், பிரார்த்தனையின் மூலம் ஆழ்மனத்திற்கு இப்பிரபஞ்சத்துடன் எங்கோதொடர்பிருக்கிறது. ஆகவே அது இம்முழுப்பிரபஞ்சத்தையும் துணைக்கழைத்து நம்பிரச்னைக்கு வழிவகுக்கிறது. நமக்கு உதவுகிறது அதை ஏன் நாம் உபயோகித்துக் கொள்ளக்கூடாது?"

இவ்வளவு வலிவையுடைமையால்தான் ஐக்கிய நாடுகள் சபை முதல் நாட்டுப்புற மக்கள் வரை 'பிரார்த்தனை'யை சமாதானத்திற்கும் நோய் தீர்ப்பதற்கும், மழை பெய்வதற்கும் உதவிடும் எளிய சாதனமாகப் பயன்படுத்துகின்றனர் போலும்.

நதி நீராடல்

நம்பிக்கை

காவிரியில் குளித்தல், குற்ருலம் அருவியில் நீராடல், இராமேசுவரம் குளங்களில் குளித்தல், ஆகிய நீராடல்களினுல் குட்டம், வாத நோய்கள், பைத்தியம் நீங்கும் என்பது நம்பிக்கை.

ஆய்வுக் குறிப்பு.

நதிகள் பல, பெரும்பாலும், காடு, மலை, பல்வகை மண் மீது ஓடிப்புரண்டு, 'அவற்றிலிருந்து பல்வகைத் தாதுக்களையும், உலோகச் சத்துக்களையும், (Minerals and Metals) மூலிகைகளையும் கொண்டு—மருந்து நீர் போல்—Medicated Water விளங்குகின்றது. மேலும் ஆற்றுநீர் உருண்டோடி வரும்போது (Rolling Machanism) காற்றிலுள்ள ஓசோன்வாயு (Ozone) அதிகமாக நீரில் கலந்து, பல நோய்களைத் தீர்க்கும் சக்தியுடை

யதாகிறது. ஆற்று நீர் பெரும் பாலும் தோலில் உள்ள நோய் உண்டாக்கும் கிருமிகளை அழிக்க வல்லது. அருவி நீர் பெரும் பாலும் நரம்பைப் பற்றிய வாத நோய்களை போக்க வல்லது எனவேதான் தாமிரவருணி ஆற்றில் குளித்தால், குட்டம் போகும் என்றும் குற்ருலத்தில் குளித்தால் பைத்தியமும், வாதநோயும் போகும் என்றும் நம்புகின்றனர். எனவே நதிநீராடல் எனும்பாமர மக்களின் நம்பிக்கையில் மருத்துவ உண்மை உள்ளது என்பதைத் திடமாக நம்பலாம்.

யாத்திரை மேற்கொள்ளல் நம்பிக்கை

மருத்துவர் கைவிட்ட போதும் யாத்திரை மேற்கொண்டால் நோய் விலகும் என்பது நம்பிக்கை

ஆய்வுக் குறிப்பு

குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் வாழ்வதைவிடப் பரந்த எல்லைக் குள் புழங்குவதால் பல உடல் நலன்கள் ஏற்படும். சமவெளியில் வாழ்வதைவிட மலைகளில் வாழ்வது நோயற்ற வாழ்வாகும். நுரையீரல் காசநோய் அம்மை போன்றவை காற்றுடன் தொடர்புண்டு, பரவக்கூடிய நோய் காற்றில் கலக்கும் இந்நோய்க் கிருமிகள் இரத்தத்தில் கலந்து, உடம்பில் நோய்களை உண்டு பண்ணும். இத்தகைய நோய்களுக்கு தூய்மையான காற்றே மருந்தாகும். இதற்கு ஒரே இடத்தில் புழங்காமல் பல்வேறு மூலிகைகள், பல்வேறு ஆற்று நீர், மண்வளம்ஆகியவற்றை அளிக்க உதவும் சாதனமாக விளங்குவது யாத்திரை செல்வதாகும். பல்வேறு இடங்களுக்குச் செல்லும் நோயாளிக்கு ஆங்காங்கே கிடைக்கும் தூய்மையான காற்று மருந்தாகப் பயன்படும். நதி நீராடல் ஆகியவற்ருல் தன் நோயைத் தீர்த்துக்கொள்ள வாய்ப்பளிக்கிறது, யாத்திரை. மேலும் நெருக்கடிச் சிந்தனைகள் கொண்ட குடும்பச் சூழலிலிருந்து விடுபட்டுச் செல்வதே நோய் தீர காரணமாகிறது. கன்னியாகுமரியிலிருப்பவன், காசி வரை செல்ல யாத்திரை மேற்கொள்ளும்போது இடையில் உள்ள இயற்கையின் அரிய சக்திகளைக் காற்று, நீர், மண் ஆகியவற்றின் மூலம் பெற வாய்ப்புள்ளது. எனவே, யாத்திரை மேற்கொள்ளுதல் கூட அரிய மருத்துவப் பயனுகிறது எனலாம்.

விரதமிருத்தல் நம்பிக்கை

அமாவாசை கிருத்திகை சஷ்டி சனிக்கிழமை போன்ற நாட்களில் விரதமிருப்பார்கள்.

மருத்துவப் பயன் கருதி இந் நம்பிக்கை மேற்கொள்வதில்லை. நலமாக இருப்பவர்கள் எல்லோருமே பின்பற்றும் இந்நம்பிக்கையில். அரிய மருத்துவப் பயனை

ஆய்வு நோக்கில் நாம் காண்ப தால் இதனை வலிந்து மேற் கொள்ளப்படும் ஆய்வாகக் கருத லாம்.

யாதம் ஓரிரு நாட்கள் விரதம் இருப்பது உடல் உறுப்புகள், அதிலும் சீரான உறுப்புகள் வலி மைபெற வாய்ப்பாகும். உடல் பருத்தவர்கள் உண்ணு விரதம் இருந்து உடம்பின் பருமனைக் குறைப்பார்கள். உடம்பு பருமனு காமல் இருப்பதற்கு இத்தகைய 'விரதங்கள்' தடுப்பு மருந்தாகப் பயன்படுகின்றன எனலாம். காந் தியடிகள் விரதமிருந்தே பல நோய்களை விரட்டியுள்ளார். 'இயற்கை மருத்துவ சிகிச்சை' யின் இன்றியமையாத கொள்கை உணவைத் தவிர்க்கும் விரதமா கும். எனவே, நாட்டுப்புறங்களில் சமயச் சடங்காக நிலவும் இத் தகைய நம்பிக்கைகளில் கூட் மருத்துவப்பயன் உள்ளது போற் றத்தக்கதாகும். ஃ ஃ

புத்தகப் பகுதி ;

குணங்குடி மஸ்தான்

— அல்ஹாஜ் எஸ். எம். சுலைமான் I.A.S. —

ஆத்மஞானிகள் நாடு சமயம் இவற்றிற்கு அப்பாற்பட்டு உலக மக்கள் அனைவருக்கும் சொந்தமானவர்கள். ''உலகம் உயர்ந்தோர் மாட்டே'', என்று தொல்காப்பியம் இயம்புகிறது. 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்', என்ற பரந்த நோக்குடையவர்கள் ஆத்மஞானிகள். தங்கள் திருவருட்பாக்கள் மூலம் ஆன்ம சக்தியைப் பெருக்கியும், இதய சுத்தியைப் பேணி வளர்த்தும் வந்துள்ளார்கள். அருட்பாக்கள் அதிகமாக மலர்ந்தது ஈரான் நாட்டிலேதான். தமிழகத்திலும் ஞானிகள் பலர் தோன்றி தரமான பக்தி இலக்கியத்தைப் படைத்துள்ளார்கள். தமிழக ஞானிகள் 'சித்தர்கள்' என அழைக்கப்படுவார்கள். இஸ்லாமிய ஞானிகள் 'சூஃபிகள்' என அழைக்கப்படுவார்கள். தமிழகத்தில் தோன்றிய முஸ்லிம் ஆத்ம ஞானிகள் இஸ்லாமிய அருட்பெரும் ஞானத்தைத் தமிழில் மரபுடன் இணைத்து அமுதப் பாக்களை யாத்துள்ளனர். குணங்குடி மஸ்தான் சிறந்த மெய்ஞ் ஞானி ; சிறந்த சன்மார்க்க மேதையும் ஆவார். அவரது திருப் பாடற் திரட்டு முத்தான பக்தி இலக்கியமாகும். அதைத் தமிழறிந்த எல்லாச் சமயத்தினரும் படித்துப்படித்து இன்புறு கின்றனர்.

குணங்குடி மஸ்தான் சாகிபின் இயற்பெயர் சுல்தான் அப்துல் காதிர். முகவை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த தம் தந்தையின் ஊரான தொண்டியில் அவர் பிறந்தாரென்றும், தம் தாயின் ஊரான குணங்குடியில் அவர் பிறந்தாரென்றும் வேறுபட்டக் கருத்துக்கள் நிலவுகின்றன. 'மஸ்து' என்ற பாரசீகச் சொல் மயக்கம் தரக் கூடிய பொருளை, உள்ளக்கிளர்ச்சியூட்டக்கூடிய பொருளைக் குறிக்கும். இறைவன் மீது மையலாகி, தம்முணர்வை இழந்து, தம்மையே இறைவனில் அழித்துக் கொண்ட இறைப்பித்தரை 'மஸ்தான்' என்ற சொல் குறிக்கும். மஸ்தான் என்ற பெயரோடு அவரின் ஊர்ப்பெயர் சேர்ந்து குணம்குடி மஸ்தான் சாகிப் என்று ஆயிற்று. இவரது காலம் கி. பி. 1787 முதல் கி. பி. 1835 வரை ஆகும். உலகச் சந்தடியிலிருந்து ஒதுங்கி இருக்க விரும்பிய இவர்

காடுகளிலும் மலைக்குகைகளிலும் தவம் செய்தார். பின்னர் பல ஊர்களில் அலைந்து திரிந்து இறுதியில் சென்னை வந்தடைந்தார். இராயபுரம் என்னும் முட்புதர்கள் நிறைந்த பகுதியில் பன்னிரண்டு ஆண்டுகள் தங்கி தவம் இயற்றித் தமது 47-ஆம் வயதில் முக்திநிலை அடைந்தார். இவருடைய சமாதி இராயபுரத்தில் உள்ளது. சென்னை மக்கள் இவரைத் தொண்டியார் என்று அழைத்தனர். இவர் நடமாடிய பகுதி தொண்டியார் பேட்டை என்று வழங்கப் பெற்று பின்னர் மருவி தண்டையார் பேட்டை என்று ஆயிற்று.

மஸ்தான் சாகிபின் பாடல்கள் தத்துவார்த்தமான அறவுரைகள் நிரம்பிய ஞானக்கருவூலங்கள். இறைவனின் பரிபூரணம், ஏகத்துவம், ஒப்பற்ற வல்லமை, நிகரற்ற கருணை இவற்றைத் தெவிட்டாத தீஞ்சொற்களால் பன்னிப் பன்னி பாடியிருக்கிறார். அவருடைய பலாச்சுளைப் பாடல்கள் பக்தித்தேன் குடத்தில் ஊறியவை. அவை எளிய இனிய நடையில் அமைந்திருப்பினும், நுண்ணிய மறைபொருள் பலவற்றைத் தம்முள் அடக்கி நிற்கின்றன.

மஸ்தான்சாகிப் இறைநேசர்களின் நாயகர், வலிகள் கோமான் முகையித்தீன் அப்துல் காதிர் ஜீலானி அவர்களைத் தம் ஞானக் குருவாகக் கொண்டிருந்தார். அவ்வாண்டகையை முன்னிறுத்தி "இணங்கு மெய்ஞ்ஞானப் பேரின்பக் கடலில் இன்னமுது எடுத்து எமக்கு அளிப்போன்", என்று தமது குரு வணக்கப்பாடலை துவங்குகிறார். 'இணங்கு மெய்ஞ்ஞானம்' என்ற தொடரால், வாழ்க்கையின் பல்வேறு துறையினரும் ஏற்றுக்கொள்ளுதற்குரிய மெய்ஞ்ஞானம் என்ற ஆழ்ந்த பொருளை வெளிப்படுத்துகிறார். குருபரனை ஒருபரனாகக் கொண்டாடிடும் அவர் சமநோக்கோடு "மதபேதம் ஓதி மதிகெட்டவர்க்கு எட்டாத வான்கருணை வெள்ளம்" என்று போற்றுவார். மகாவித்துவான் சரவணப் பெருமாளையரவர்கள் தனது நான்மணிமாலையில்.

"கடல் சூழ் புவியில் உளத்து இருளைக்
கருணை ஒளியினால் களைந்து
விடல் சூழ் பவரிற் குணங்குடியான்
மிக்கோன் எனற்கோர் தடையுளதோ"

என்று பரவியுள்ளார். மஸ்தான் சாகிப் தன் குருபரனைப் பரவிய பாணியில் அவரது மெய்யன்பர்கள் அவரைப் பரவியிருப்பது எண்ணி மகிழத்தக்கது.

இறைவனை உடல், பொருள், ஆவி, அகம், புறம் எல்லாமாக வும், காணும் பொருள் அனைத்துமாகவும், காணாப்பொருள் எவை இருப்பினும் அவையாகவும் காண்பது இறையடியார்களின் இயல்பு. மஸ்தான்சாகிப் பாடுகிறார்.

"ஊனாகி ஊனில் உயிராகி எவ்வுலகுமாய்
ஒன்றாய் இரண்டும் ஆகி
உள்ளாகி, வெளியாகி, ஒளியாகி, இருளாகி
ஊருடன் பேருமாகிக்
கங்குல் பகலாகி மதியாகி ரவியாகி, வெளி
கண்ட பொருள் எவையுமாகி
நானாகி, நீயாகி, யவனாகி யவளாகி
நாதமொடு பூதமாகி"

"கண்டபொருள் அத்தனையுமாகி நின்று, அவைகளுங்
காணாத காரணத்தைக்
கருதரிய சித்தாய், விசித்ரமாய், நின்று
இலங்கா நின்ற காரணத்தை"

என்று நயம்பட இசைக்கிறார்.

பக்திப் பாடல்கள், தம் மனதில் மண்டிக்கிடக்கும் மாசுகளை அகற்றித் தூய்மைப்படுத்தி, தொண்டு செய்யும் பரிபக்குவத்தை யும், இறையருள் நாட்டத்தையும் ஊட்டி வளர்ப்பன. மனதைப் புனிதப்படுத்த மஸ்தான் சாகிப் கூறும் அறிவுரையைக் காண் போம். வேட்டை மேற்செல்வோர் தம்முடன் வேட்டை நாயைக் கொண்டு செல்ல வேண்டுமே தவிர வெறி நாயை அல்ல. வெறி நாய் வேட்டை மீது பாய்வதை விடுத்து இட்டுச்செல்பவர் மீது பாய்ந்து கடிக்கும் இறையருளைப்பெற தவம், அன்பு, அருள் தொண்டு ஆகிய பண்புகளைப் பொருந்திக்கொள்ளாமல் அகங்காரம், ஆசை, வெகுளி, அழுக்காறு முதலிய வெறிக்குணங் களுக்கு இடமளிப்பது வெறி நாய் கொண்டு வேட்டைக்குச் சென்று தம்மையே அழித்துக் கொள்வதற்கு ஒப்பாகும். பாட்டு இதோ :

"வேட்டை பெரிதென்றே வெறிநாயைக் கைப்பிடித்து
காட்டிற் புகலாமோ கண்ணே றகுமானே"

மஸ்தான் சாகிப் எவ்வுயிரும் தம்முயிராய்க் காணும் தகைமையாளர். உலகிற் காணும் தீமைகளை அவர் தம்மீது ஏற்றி எழுப்புகின்ற உயிர்ப்புக் குரலைக் கேட்போம்.

''நஞ்செலாம் ஒன்ருய்த் திரண்டு உரு எடுத்த
கெடுநாகச் சரீரவம்பன்.''

என்பார்.

நம் குற்றங்களை அவர் தம் தலைமீது போட்டுக்கொண்டு நாம் உய்ய விழைகிருர். உலகைப் பற்றியுள்ள கொடுமைகளைக் கண்டு கண்கலங்கி அழுகிருர். உலகம் உய்வது எக்காலம் என்று ஏங்குகிருர். குறைகளை இறைவனிடம் முறையிட்டு ஈடேற்றம் பெறுவோம் என்கிருர்.

''உடல் குழைய நெக்குருகி விழிநீரும் ஆருக
ஊறுவதம் எக்காலமோ ?'

என்று குழைந்து உருகுவார். நிராமயக்கண்ணியில்,

''கடலின் மடைகண்டதெனக் கண்ணீர் கரை புரளும்
அடியன் முகம் பார்த்திறங்கி அருளாய் நிராமயமே''

என்று கனிந்து உருகுவார்.

''அன்போடு உருகி அகங்குழைவார்க்கன்றி
என்போல் மணியினை எய்த ஒண்ணுதே''

—என்பது திருமந்திரம்

ஆசை பெருகப் பெருக உயிருக்கு நேரும் துன்பங்களும் அதிகரிக்கும். குறையக் குறைய துன்பங்களும் குறையும். ஆசைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்போது இன்பநிலை வந்தெய்தும். இதை அழகிய எடுத்துக்காட்டு மூலம் மஸ்தான் சாகிப் விளக்குகிருர். குளிருக்காக ஆடையை அதிகமாகப் போர்த்த போர்த்தக் குளிரும் அதிகமாகத் தோன்றும். ஆடையைக் குறைக்கக்குறைக்க குளிரும் குறையும். ஆடையைத் தைரியமாகத் தூக்கி எறிந்துவிட்டால் குளிரும் இல்லாது ஒழியும். எல்லாம் பழக்கம் தான். கந்தல் துணிகூட இல்லாத ஏழை மக்கள் குளிரைத் தாங்குவதை நாம் பார்க்கவில்லையா ? ஆசைகளை அகற்றுவது முதலில் கடினமாகத் தோன்றும். ஆயினும் முயன்ருல் மாயையாகிய குளிர் சிறிது சிறிதாகக் குறைந்து முடிவில் வலுவற்று விடும், இப்போது பாட்டைக் கேட்போம்:

''மெத்த துணி போர்க்க மெத்த மெத்தக் குளிரும்
சற்று துணி போர்த்து வரச் சற்று குளிர்—இற்றதுணி
இல்லை—குளிருமில்லை, யில்லை யிது தானுளமே
செல்லக் குணங்குடியார் சீர்.''

மஸ்தான் சாகிபின் இறைஞ்சுதலில், ஏக்கமும், இரக்கமும் உருக்கமும் இழையோடுகின்றன.

காகமாய் நின்று கதறிக் கதறி அழும் எனைக்
கை அணைத்து அருள் புரியவும்.''

என்று நெக்குருகப் பாடுகின்ருர்.

அந்தக் காகம் எது? அது கதறக் காரணம் என்ன?

ஓர் அமாவாசை இரவு. நடுநிசி, மையிருட்டு, பனியோ மழைபோல் கொட்டுகிறது. பம்பரம் போல் ஆடிய அலைகடல் ஆய்ந்து, ஓய்ந்து அமைதியாகத் துயில்கின்றது. நெஞ்சின் சலன எண்ணங்கள் போன்று பாய் மரக்கப்பல் ஒன்று ஆடி ஆடிச்செல் கின்றது. அது மாலையிலே புறப்பட்ட கப்பல். இப்போதோ கண்ணுக்கெட்டாத தொலைவில் அசைந்து செல்கிறது. அக் கப்பலின் கம்பத்தில் ஒரு காகம் தன்னந்தனியே பரிதாபகர மாக அமர்ந்திருக்கிறது. அது வாட்டும் குளிரால் வெடவெடென்று நடுங்குகிறது. இந்த நேரத்தில் அக்கப்பலின் பணியாள் காகத்தை விரட்டி அடிக்கிருன். அந்தோ பரிதாபம்! காகம் வெருண்டு பறக்கிறது. எங்கு பார்க்கிலும் பயங்கர இருள். பார்வை தெரியவில்லை. இரைந்து கரைந்தவாறே திசை தெரி யாமல் அங்குமிங்கும் பறந்து அலமருகிறது காகம்.

''ஏகப் பெருவெளியில் இருட்கடலில் கம்பமற்ற
காகம் அதுவானேன் கண்ணே றகுமானே!''

என்று றகுமான் கண்ணியில் அந்தக் காகத்தின் பரிதாப நிலையைப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிருர். ''இறைவா அந்தக் காகத்தைப் போன்று நானும் இக்காசினியில் கரை சேரும் வகை தெரியாமல் கரைந்து கண்ணீர் மல்கி திக்கற்று நிற்கிறேன், என்னை அணைத்து ஆட்கொள்ளுவாய்'', என்று நெஞ்சம் நெகிழ்ந்து புலம்புகிருர். அப்பாடலை மீண்டும் செவி மடுப்போம்:

''காகமாய் நின்று கதறிக்கதறி அழும் எனைக்
கை அணைத்து அருள் புரியவும்''

பரந்தகடலில் தான் தத்தளிப்பதாக அல்லவா சொன்னுர், அது என்ன கடல்? இருட்கடல், பாவக்கடல். அதைக் கடப்பதற்கு இறைவனுகிய மரக்கலமே துணை என்று நம்புகிருர்.

''பவக்கடலை நீக்கிப் பரிவாய் கரையேற்றுங்
கவிழா மரக்கலமே கண்ணே பராபரமே''

பவக்கடலைக் கடந்து மஸ்தான் சாகிப் அருட்கடலில் பயணிக்க விழைகிறார்.

"ஒப்பில் அருள்ஆழி ஓட அடியேற்கு ஒரு
கப்பலாய் வந்தருளாய்க் கண்ணே பராபரமே!"

அவர் ஆசை அதோடு நிற்கவில்லை. உய்வதற்கு உறுதுணை நிற்கும் மெஞ்ஞான இன்பக்கடலைக் குடித்து சும்மா இருக்க கிருபை செய்ய வேண்டுகிறார். அந்தச் சுத்தப் பரிபூரணமாகிய இன்பக்கடலில் ஒரு துளியேனும் கைகொண்டு தொட்டவர்கள் முக்காலும் நல்லோர் ஆவார்கள். திருப்பாடலை இப்போது கேட்போம்.

"சொல்லு மெய்ஞ்ஞானச் சுகக்கடலை உண்டுயான்
சும்மாவிருக்க அருள்வாய்"

"சுத்த பரிபூரண சுகவாரி தன்னிலோர்
சொட்டாகினும் தொட்டபேர்
நல்லவர்கள், நல்லவர்கள், நல்லவர்கள் என்றைக்கு
நானும் நல்லவனாவனோ?"

என்று உசாவுவார்.

அருட்கடலில் மிதக்க விரும்பி அவர் இன்பஞானக் கடலைப் பருக விரும்புகிறார். அளவுக்கு மிஞ்சி மாந்தினால் பேரின்ப வெள்ளத்தில் அமிழ்ந்துதானே ஆகவேண்டும். பாட்டைக் கேட்போம்.

"கடல்மடை திறந்தென அருள்மடை திறந்து அடிமை
கண்குளிர்வது எக்காலமோ
கங்கு அற்ற பேரின்ப வெள்ளத்தில் மூழ்கி என்
கலி தீர்வது எக்காலமோ!"

என்று மனமிளகுகிறார்.

தன்னைக் கருணைகூர்ந்து ஆளவர வேண்டுமென்று இறைவனை வேண்டிடும் ஞானச் செல்வர் தன்னைச் சேர்ந்தோரை மறந்து விடவில்லை. அவர்கட்கும் இறைவனது அருட்தேனை தெளித்திட வேண்டுகிறார்.

'மகிழீரோ, புகழீரோ கருணை கூர்ந்து எனை ஆள
வாவென்று அழைத்திடீரோ
சேரீரோ என்னையும் சேர்ந்தோர்க்கு உமதருள்
தேறல் தெளித்திடீரோ"

என்று இறைஞ்சுவார், நிராமயக்கண்ணியில்,

"எந்த உயிரும் எமதுயிரென்று எண்ணி எண்ணிச்
சிந்தை தெளிய அருள் செய்வாய் நிராமயமே"

என்று ஒருபடி மேற்சென்று இறைஞ்சி நிற்பார்.

தொண்டினை மூச்சாய்க் கொண்ட ஞானவள்ளல் அன்றோ மஸ்தான் சாகிப்!

இறைக்காதல் பெருக்கால் ஏகத்துவத்திற்கு நெஞ்சம் விரும்பியவற்றையெல்லாம் அர்ப்பணிப்பதே பரிபக்குவ நிலையாகும். அதற்கேற்ப மஸ்தான் சாகிப் தன்னிடம் 'உள்ளது உரியது எல்லாம்' இறைவனிடம் ஒப்படைக்கிறார். உடலையும் உடலை வளர்க்கும் பொருட்களையும், உடலில் உலவும் உயிரையும் காணிக்கையாய்த் தவயோக தட்டையில் வைத்து இறைவனுக்கு அளிக்கிறார்- இந்நிலையில் இறைவனைத் தன் காதலியாகப் பாவித்து அவர் கொஞ்சுவதைக் கேட்போம்.

"முட்டை பொரிப்பேன் முழுக்கோழிதான் பொரிப்பேன்
தட்டைப் பீங்கானில் வைத்துத் தருவேன் மனோன்மணியே"

இவ்வாறெல்லாம் காதலியைக் கொஞ்சும் அவர் சமயம் வரும் போது கெஞ்சவும் செய்கிறார்.

"என்னைவிட்டால் மாப்பிள்ளைமார் எத்தனையோ உன்றனுக்கு
உன்னைவிட்டால் பெண் எனக்கு உண்டோ மனோன்மணியே"

முட்டை என்ற சொல் அண்டம்—உலகம்—என்றும் பொருள்படும் உலகத்தைத் துறக்கிறேன் என்கிறார். முட்டைக்குள் இருப்பது கரு கருவை அழிக்கிறேன் என்கிறார். சாமக்கோழி கூவுதல் என்போம். கோழியைப் பொரிப்பது நாவையடக்கி மோனநிலையிலிருப்பதைக் குறிக்கும். குஞ்சு எப்படி முட்டைக்குள் அடங்கி ஒடுங்கி அசைவற்று கிடக்கிறதோ அதே போன்று ஐம்பொறிகளும் தம் செயலற்று இறைவன்பால் ஒடுங்க 'தூங்காமல் தூங்க' வேண்டும் என்கிறார். மற்றோர் இடத்தில்,

"சொற் கடங்காச் சுகஞானம் தன்னில்
சும்மா விருக்கும் சுகமதே மோனம்"

என்பார்.

முட்டை முந்தியா, கோழி முந்தியா, என்ற வாதம் இறைவன் உண்டு என்பதையும் அவன் படைப்பு ஆற்றலையும் மெய்ப்பிக்கும். வாழ்வின் தொடக்கம் முதல் முடிவுவரை யாவற்றையும்

இறைச் சன்னிதானத்து ஒப்படைத்து தன்னையே ஐக்கியப் படுத்திக் கொள்ளும் முனைப்பை, முட்டை—கோழி எனும் குறி யீட்டால் மஸ்தான் சாகிப் உணர்த்துகிறார். சேய் வாய் மடுக்கச் சுரக்கும் தாய்ப்பாலென எண்ண எண்ண துலங்கும் பொருள் வளம்.

''மரணம் வருவதற்கு முன்னாலே மரணித்து விடுங்கள்'' என்பது நபிமொழி. இதன் பொருள் நம்முடைய நிலையற்ற உள்ளமையை அழித்து நிரந்தரம் இலங்கும் இறைவனில் இணைந்து நிலைபெறுவதாகும். மஸ்தான் சாகிப் பாடுகிறார்.

> ''நான் சாமுன் நான்சாவ நாடினேன்,
> நான் சாமுன் நான்சாவ அருள்புரியவும்''

இப்பாடலில் ஒரு புறம் நபிகள் நாயகத்தின் பொன்மொழி மின்னு கிறது. மறுபுறமோ செருக்கைத் தூண்டும் ''நான்'' எனும் அகத்தைச் செத்துப்போக அருள்புரியவும் என்னும் கருத்துரை பளிச்சிடுகிறது. இறுதியாக மஸ்தான் சாகிப் நமக்கெல்லாம் விடுக் கும் அழைப்பினைக் கேட்போம்.

''ஐயன் குணங்குடியானையன்றி வேறு துணையில்லை.'' எனவே

> ''போவோம் குணங்குடிக்கெல்லோரும்—புறப்படுங்கள்
> போவோம் குணங்குடிக் கெல்லோரும்''.

எதற்கு? ஞானப்பாலை அருந்தி உள்ளொளி பெறுவதற்காக. இங்கு குணங்குடி என்ற தொடரால் நற்குணங்கள் எல்லாம் உறையும் ஒன்றை உருவகப்படுத்தி அதற்கு உரித்தான குருநாதரைச் சுட்டு கிறார். போவோம் குணங்குடிக்கு என்பது சுவர்க்கபதியை—மோட் சத்தை—நோக்கி நடைபோடுவோம் என்று பொருள்தரும். இவ் வாறாக நாம் வாழ்வில் கடைத்தேற கடைப்பிடிக்க வேண்டிய பல் வேறு அகமிய உண்மைகளையும், ஞானத்தின் உட்கருத்துக்களையும் இலைமறை காயாக மக்கள் மத்தியிலே வைத்து மங்காப்புகழ் பெற்ற மாமேதை மஸ்தான் சாகிப். துளசிச் செடியின் வேர், தண்டு, கிளை, இலை, தளிர், பூ எல்லாம் மணப்பது போன்று, அவரின் பாடல்கள் அனைத்தும் பல்வகை மணத்தை அள்ளிக் கொடுப்பவை.

'குணங்குடி மஸ்தான்' எனும் தலைப்பில், இக் கட்டுரையை எழுதியுள்ள திரு. எம். எம். சுலைமான் அவர்கள் 'இந்திய ஆட்சிப் பணியாளர்' ஆவார். இசுலாமிய சித்தர்களில், 'தாயுமானவர்' என்றே போற்றப்படத்தக்க அளவில், இறை அனுபவப் பாடல்

களைப் பாடியுள்ள, 'குணங்குடி மஸ்தான்' அவர்கள் வரலாற்றைச் சுருக்கமாகவும், அவர் தத்துவங்களை நுட்பமாகவும், இக்கட்டுரையில் அவர் விளக்கியுள்ளமை பாராட்டத் தக்கதாகும்.

சென்னையில் இயங்கும் 'மீராஃபௌன்டேஷன்' சார்பில், தொகுப்பாசிரியர் திரு. மணவை முஸ்தபா (ஆசிரியர் : கூரியர்) அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள, 'தமிழில் இஸ்லாமிய மெய்ஞ்ஞான இலக்கியங்கள்' என்ற நூலில், இக்கட்டுரையினைக் காணலாம். இஸ்லாமிய சித்தர்களாகக் கருதப்படும், 'சூஃபி'களைப் பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் ஆராய்ச்சிப் போக்கில் தொகுத்து அளிக்கப் பட்டுள்ளது. பயன் மிகுந்த நூல். மூலிகை மணி வாசகர்கள் கட்டாயம் படித்துணர வேண்டிய நூல் : வாங்கிப் பயன் பெறுக!

நூலின் பெயர் : **தமிழில் இஸ்லாமிய மெய்ஞ்ஞான இலக்கியங்கள்.**

தொகுப்பாசிரியர் : **மணவை முஸ்தபா**, பக்கங்கள் 212

விலை : **ரூ. 12.**

கிடைக்குமிடம் : **மீரா ஃபௌன்டேஷன்.**
AE 103, அண்ணாநகர்,
சென்னை-600040.

அட்டையில் : **அருள்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார்**, ஸ்ரீலங்கா அறநிலைய அமைச்சர் **மாண்புமிகு. ராஜதுரை அவர்கள்**, சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி துணை முதல்வர் **டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள்**, ஆஸ்திரேலிய நாட்டின் சமூக இயல் மருத்துவ ஆய்வாளர் **திரு. ஸ்டீபன் காம்ப்வெல்** ஆகியோர், மதுரையில், ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டையொட்டி 'மூலிகைமணி' நடத்திய '**சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கில்**' கலந்து கொண்டு சிறப்புரை ஆற்றும் காட்சி.

வண்ணப் புகைப்படம்; யோகா

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் 'மூலிகை மணி' ஆற்றிய பணிகள் பற்றிய அறிக்கை

கடந்த சனவரித் திங்களில் தமிழக அரசால் மதுரை மாநகரில் 10 நாட்கள் நடத்தப் பெற்ற ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டினையொட்டி,

'மூலிகை மணி' வாசகர்கள் ஆதரவில்,

சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம்
மூலிகைக் கண்காட்சி

ஆகியன நடத்தப் பெற்றன. 7-1-81, 8-1-81 ஆகிய இரு நாட்களிலும் நடத்தப் பெற்ற, கருத்தரங்கு கண்காட்சியில் பல்வேறு சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் கலந்து கொண்டு, சிறப்புரை, ஆய்வுரை, கருத்துரைகள் வழங்கினர். இவை பற்றிய நிகழ்ச்சிக் குறிப்புகளைப் புகைப்படத்துடன் பின்வரும் பக்கங்களில் காணலாம்.

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் சித்த மருத்துவம் - ஒரு கண்ணோட்டம்

—மகேந்திரன்

உலகத் தமிழ் மாநாடுகளின் தோற்றமும்—வளர்ச்சியும்.

'உலகத் தமிழ் மாநாடு' என்ற பெயரில் ஐந்து மாநாடுகள், முறையே கோலாலம்பூர், சென்னை, பாரீசு, இலங்கை, மதுரை—ஆகிய இடங்களில் நடத்தப்பட்டன. இந்தமாநாடுகள் உருவாக்கம் பெற்ற வரலாறு மிகச் சுவையானதாகும்.

களைப் பாடியுள்ள, 'குணங்குடி மஸ்தான்' அவர்கள் வரலாற்றைச் சுருக்கமாகவும், அவர் தத்துவங்களை நுட்பமாகவும், இக்கட்டுரையில் அவர் விளக்கியுள்ளமை பாராட்டத் தக்கதாகும்.

சென்னையில் இயங்கும் 'மீராஃபௌன்டேஷன்' சார்பில், தொகுப்பாசிரியர் திரு. மணவை முஸ்தபா (ஆசிரியர் : சூரியர்) அவர்கள் வெளியிட்டுள்ள, 'தமிழில் இஸ்லாமிய மெய்ஞ்ஞான இலக்கியங்கள்' என்ற நூலில், இக்கட்டுரையினைக் காணலாம். இஸ்லாமிய சித்தர்களாகக் கருதப்படும், 'சூஃபி'களைப் பற்றிய பல்வேறு செய்திகள் ஆராய்ச்சிப் போக்கில் தொகுத்து அளிக்கப் பட்டுள்ளது. பயன் மிகுந்த நூல். மூலிகை மணி வாசகர்கள் கட்டாயம் படித்துணர வேண்டிய நூல் : வாங்கிப் பயன் பெறுக !

நூலின் பெயர் : தமிழில் இஸ்லாமிய மெய்ஞ்ஞான இலக்கியங்கள்.

தொகுப்பர்சிரியர் : மணவை முஸ்தபா, பக்கங்கள் 212

விலை : ரூ. 12.

கிடைக்குமிடம் : மீரா ஃபௌன்டேஷன்.
AE 103, அண்ணாநகர்,
சென்னை-600040.

அட்டையில் : அருள்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார், ஸ்ரீலங்கா அறநிலைய அமைச்சர் மாண்புமிகு. ராஜதுரை அவர்கள், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி துணை முதல்வர் டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள், ஆஸ்திரேலிய நாட்டின் சமூக இயல் மருத்துவ ஆய்வாளர் திரு. ஸ்டீபன் காம்ப்வெல் ஆகியோர், மதுரையில், ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டையொட்டி 'மூலிகைமணி' நடத்திய 'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கில்' கலந்து கொண்டு சிறப்புரை ஆற்றும் காட்சி.

வண்ணப் புகைப்படம் ; போகா

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் 'மூலிகை மணி' ஆற்றிய பணிகள் பற்றிய அறிக்கை

கடந்த சனவரித் திங்களில் தமிழக அரசால் மதுரை மாநகரில் 10 நாட்கள் நடத்தப் பெற்ற ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டினையொட்டி,

'மூலிகை மணி' வாசகர்கள் ஆதரவில்,

சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம்
மூலிகைக் கண்காட்சி

ஆகியன நடத்தப் பெற்றன. 7-1-81, 8-1-81 ஆகிய இரு நாட்களிலும் நடத்தப் பெற்ற, கருத்தரங்கு கண்காட்சியில் பல்வேறு சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் கலந்து கொண்டு, சிறப்புரை, ஆய்வுரை, கருத்துரைகள் வழங்கினர். இவை பற்றிய நிகழ்ச்சிக் குறிப்புகளைப் புகைப்படத்துடன் பின்வரும் பக்கங்களில் காணலாம்.

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் சித்த மருத்துவம் - ஒரு கண்ணோட்டம்

—மகேந்திரன்

உலகத் தமிழ் மாநாடுகளின் தோற்றமும்—வளர்ச்சியும்.

'உலகத் தமிழ் மாநாடு' என்ற பெயரில் ஐந்து மாநாடுகள், முறையே கோலாலம்பூர், சென்னை, பாரீசு, இலங்கை, மதுரை— ஆகிய இடங்களில் நடத்தப்பட்டன. இந்தமாநாடுகள் உருவாக்கம் பெற்ற வரலாறு மிகச் சுவையானதாகும்.

தமிழில் புலமையும், புகழும் வாய்ந்த புலவர்களும், பேராசிரியர்களும், தமிழால் வயிற்றையும், வாழ்க்கையையும் வளப்படுத்திக் கொண்டிருந்த ஒரு காலச் சூழலில் 'தனிநாயக அடிகள்' எனும் உலகத் தமிழறிஞர் உலகெங்கும் சிதறிக் கிடந்த தமிழ் ஆராய்ச்சி அறிஞர்களை ஒன்று கூட்டி, தமிழர் பண்பாடு, கலை, இலக்கிய வரலாற்றுப் பெருமைகளை விஞ்ஞான பூர்வமான அடிப்படையில் ஆராய்ந்தறிய. 'ஓர் ஆராய்ச்சிமையம்' அமைகக விரும்பினார். தமிழகத்தின் தலைநகராம் தருமமிகு சென்னையிலேயே அப்படிப்பட்ட ''உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிலையம்'' அமைக்க அவர் முயற்சித்த போது—உள்ளூர் பேராசிரியர்கள் அவர் முயற்சிக்கு வரவேற்பு கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, 'வசைபாடி' நாட்டைவிட்டே வெளியேறும்படி வழிகாட்டினர். அதன் பலனாக, அவர் மலேசியாவில், உள்ள கோலாலம்பூர் பல்கலைக்கழகத்தில்.சிலதமிழ்அறிஞர்கள் துணையுடன் 1965-இல், முதல் உலகத் தமிழ் மாநாட்டைத் தொடங்கினார். தொடக்க காலத்தில், தமிழ் ஆராய்ச்சி அறிஞர்களின் கருத்தரங்குக்காக இந்த மாநாடு அமைக்கப்பெற்றது. முதல் உலகத்தமிழ் மாநாட்டில், அப்போதைய தமிழக முதல்வர் கலந்துகொண்டு' இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டை சென்னையில் நடத்தவேண்டும் என்று, 'தனிநாயக அடிகள்' தலைமையில் இயங்கிய உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிலையத்திற்கு அழைப்புவிடுவித்தார். அவர்களும் இவ் அழைப்பினை ஏற்றனர். தனிநாயக அடிகளார், முழுக்க முழுக்க, தமிழாராய்ச்சியில் ஈடுபட்ட பெரும் பேராசிரியர், இன்று 'I A T R' என்றழைக்கப்படும் International Association of Tamil Research'' என்ற ஆராய்ச்சி அமைப்பினை உருவாக்கிய அடிகளாருக்குத் தனிப் பெருமை உண்டு. அந்த அமைப்பு உலகத் தமிழறிஞர்களின் ஆய்வு மையமாக அமைந்து 'தமிழ்—தமிழர்—தமிழ் நாட்டின்' பெருமை பரவ வேண்டும் என்ற நோக்கம் ஆரம்பத்தில் உருவாக்கப்பெற்றது. உலகத் தமிழர்கள் உண்மையான உயர் ஆய்வு நோக்கத்தினைக் கருத்தில் கொண்டு இந்த ஆராய்ச்சி நிலையம் 1965 முதல் இயங்க ஆரம்பித்தது.

1967-இல் தமிழகத்தில் ஏற்பட்ட அரசியல் புயலில், அன்றைய முதல்வர் வீழ்ச்சிபெற்று, அறிஞர் அண்ணாவின் ஆட்சி எழுச்சி பெற்றது; தமிழும் அரியணை ஏறியது,

1965 இல், மலேசியாவில், அன்றைய முதல்வர் விடுத்த ''இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு'' பற்றிய வேண்டுகோள், அண்ணா ஆட்சியில் எதிரொலிக்கப்பட்டு, 1968—ஜனவரியில்,

இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு கோலாகலமாக நடத்தப் பெற்றது.

முதல் உலகத்தமிழ் மாநாடு தனிநாயக அடிகளார் போன்ற முழுநேர தமிழாராய்ச்சி அறிஞர்களால் நடத்தப்பெற்றது. ஆனுல், இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு—தமிழுக்கும் ஆராய்ச்சிக்கும் புறம்பான மனப்போக்குடைய வணிக நோக்குடைய சிலருடைய ஆதிக்கத்தால் நடத்தவேண்டிய சூழல் ஏற்பட்டது, அதன் காரண மாக — அறிஞர் அண்ணு அவர்களின் உலகத் தமிழ் மாநாடு பற்றிய கண்ணேட்டங்கள் கூட மாறுபடுத்தப்பட்டது.

இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டுச் செலவை தமிழ்நாடு அரசு ஏற்றுக்கொண்டதோடு அதன் பங்கு முடிக்கப்பெற்றது. மாநாட்டை திட்டமிட்டு நடத்தியவர்கள், சாதி, இன அடிப்படையில் மாநாட்டை நடத்தலாயினர், குறுகிய மனப்போக்கும், ஆராய்ச்சியில் உண்மை காணும் உணர்வை நீக்கியும், கருத்தரங்கினை நடத்தினர். தமிழ்ப் பண்பாடு, ஆராய்ச்சிக்கு அருகதையற்றவர்கள் எல்லாம், இக் கருத் தரங்கில் இடம் பெற்றனர். உண்மைத் தமிழ்ப் பேராசிரியர்கள் அறிஞர்கள் ஒதுக்கப்பட்டனர். கருத்தரங்குகள் அதன் உண்மை யான பொருளுக்கேற்ப நடத்தப்பெறவில்லை. மாநாட்டை நடத்திவர் கள் மனப்போக்குக்கு 'ஒத்து' ஊதியவர்கள் மட்டுமே கருத்தரங்கில் கலந்துகொள்ள முடிந்தது. பெரும்பாலான ஆய்வுக் கட்டுரைகள்; உண்மைக்கும், ஆராய்ச்சிக்கும் ஒத்துவராதவை. அவற்றை ஆய்ந்து முடிவுகூறும்தலைமைப் பொறுப்பாளர்களில் பெரும்பாலோர், முழுமை யான தமிழறிவும், உணர்வும் உள்ளவர்கள் என்று கருதமுடியாத நிலையில், இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு நடந்து முடிந்தது.

'இரண்டாம் உலகத் தமிழ்க் கருத்தரங்கு' போக்கினை— அமைந்த விதத்தினை முன்னதாகவே உணர்ந்த அறிஞர் அண்ணு அவர்களும், கலைஞர் அவர்களும், உடனடியாக இந்தப் போக்கினை தடுக்க முயன்றும், சூழ்நிலை காரணமாக — தடுக்க முடியாமல் போகவே, 'உலகத் தமிழாராய்ச்சிநிறுவனம்' நடத்தும் கருத்தரங் கிற்கு, இணையாக—பொதுமக்கள் பங்கேற்கும் வகையில். 'பொது நிலைக்கருத்தரங்கு,' 'கவியரங்கு,' 'கண் காட்சி' 'பட்டி மன்றம்,' 'கலையரங்கம்,' 'ஊர்வலம் என்று மிகப் பெரிய மாநாட்டுக்குரிய அம்சங்களை, இரண்டாம் உலகத்தமிழ்க்கருத்தரங்குடன் இணைத்தனர்.

இவ்வாறு இரு வேறு நிலைகளில் இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு வடிவம் பெற்றது.

'உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிலையம்' அரசு மான்யத்துடன் நடத்திய கருத்தரங்கில் பொதுமக்களோ; உள்ளூர் பேராசிரியர்கள் புலவர்களோ, பங்கேற்க முடியாதவாறு முழுக்க முழுக்க—சில 'ஆமாம் சாமிகள்' துணையுடன்—துதிபாடலுடன் பல்கலைக் கழகக் கட்டத்தில் இக் கருத்தரங்கு 10 நாட்கள் நடத்தப் பெற்றது ஒரு நிலை,

தீவுத் திடலில் பொதுமக்களும், புலவர்களும், பங்கேற்கும், 'மாநாடு' மற்றொரு நிலை. இரண்டு நிலைகளுக்கும் ஏற்பட்ட செலவை ஏற்றுக்கொண்டது; ஏற்பாடு செய்தது அன்றைய, தமிழக அரசு.

இரண்டாம் உலகத் தமிழ்க் கருத்தரங்கினை நடத்திய வகையில். உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிலையத்தின்மீது, பேரறிஞர் அண்ணா அவர்கட்கும், கலைஞர் அவர்கட்கும், மாறுத கசப்புணர்ச்சி ஏற்பட்டு விட்டது.

'உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்' - கருத்தரங்கு ஒன்றினை மட்டும் நடத்திவிட்டு, இறுதியில் "தமிழகத்தில். 'உலகத் தமிழாராய்ச் நிலையம்' ஒன்றை நிறுவ அரசு முன் வந்தால், யுனெஸ்கோ உதவியுடன், இதனை மேலும் விரிவுபடுத்தலாம் என்று கருத்து தெரிவித்து கருத்தரங்கினை முடித்தது.

பொது நிலைக் கருத்தரங்கினை வெற்றிகரமாக நடத்தி முடித்த அறிஞர் அண்ணா அவர்கள், 'உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிலையத்தின்' பரிந்துரையைப் புறக்கணித்துவிட்டு, மூன்று பல்கலைக் கழகங்களில், திருக்குறள் ஆய்வு நிகழ்த்த - 9 இலட்ச ரூபாயை வழங்கினர். இதன் மூலம், 'உலகத் தமிழ் ஆராய்ச்சி நிலையத்தின்' ஆதிக்க கும்பல் மூக்கறுப்பு பெற்று, அதன் பணிகள் மேற்கொண்டு தொடராமல் அப்படியே ஸ்தம்பித்தது. அரசு உதவியினால், யுனெஸ்கோ நிதி உதவி பெறலாம் என்று காத்திருந்த இந்தத் திருக்கூட்டம், அரசு உதவ முன் வராததால், இந்தத் திட்டத்தினைக் கிடப்பில் போட்டது.

துரதிருஷ்ட வசமாக அறிஞர் அண்ணா அவர்கள் மறைந்தார்கள், பின்னர் ஏற்பட்ட பல தமிழ் ஆய்வு வளர்ச்சிகளில், கலைஞரால், அடையாறில், தமிழக அரசு சார்பில், 'உலகத் தமிழாராய்ச்சி நிறுவனம்' IATS (International Association of Tamil Studies) என்ற அமைப்பு ஏற்பட்டது I A T R - என்ற அமைப்பு பகுதி நேர ஆய்வமைப்பாகவும், கருத்தரங்கு நடத்தும் நோக்கத்திற்காக மட்டுமே இயங்கியது எனில், IAT'S - எனும் தமிழக அரசின் அமைப்பு, முழு நேர உயர் நிலைத் தமிழாராய்ச்சி அமைப்பாக இயங்க ஆரம்பித்தது.

தற்போது பல முனைகளில், இந்த அமைப்பு இயங்கி வருவது பாராட்டத்தக்கதாகும்.

IATR – அமைப்பில் இடம் பெற்றவர்கள் யாரும் IATS - அமைப்பில் இடம் பெறவில்லையாதலால் – IATR – அமைப்பை நடத்தி வருபவர்கள், அன்றைய கலைஞர் ஆட்சிக்கு எதிர்ப்புணர்ச்சி காட்டும்வகையில் தமது போக்கினை அமைத்துக்கொண்டனர். இதன் காரணமாகவே, இவர்கள் ஒத்துழையாமையால், யுனெஸ்கோ போன்ற நிறுவனங்கள் உதவியை IATS - அமைப்பு பெறமுடியாமற் போய் விட்டதாம்,

இந்நிலையில், இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டிற்குப் பின், மூன்ரும் உலகத் தமிழ் மாநாடு – பாரீசில் ஒரு சிறிய அறையில் நடந்து முடிவுற்றது. நான்காம் உலகத் தமிழ்மாநாடு - இலங்கையில் அடி - தடி ரகளையில் நடந்து முடிந்தது. இவற்றை நடத்தியவர்கள் IATR – அமைப்பினைச் சார்ந்தவர்கள். கலைஞர், ஆட்சியில் இருந்த வரை, தமிழகத்தில் மாநாடு நடத்தத் துணியாதவர்கள் - 1978 ஆம் ஆண்டு, எம். ஜி. ஆர். ஆட்சி பிடித்த பின்- தங்கட்குச் சாதகமான சூழ்நிலை அமைவதை உணர்ந்து – எம். ஜி. ஆர். அவர்களின் அப்பாவித்தனத்தைப் பயன்படுத்திக்கொண்டு-மதுரையில் உலகத் தமிழ் மாநாடு நடந்தத் திட்டமிட்டனர்.

முதல்வர் எம். ஜி. ஆர், அவர்கட்கு, IATR - IATS - போன்ற அமைப்புகளின் இயக்கம் பற்றி முழுமையாக – உட் பூசல்களைத் தெரியாத நிலையில், IATR – மூலம் ஐந்தாம் உலகத் தமிழ்மாநாடு நடத்த சம்மதித்தார். அவர் தமிழ்மீது கொண்டிருந்த தணியா பற்று காரணமாக, தன் ஆட்சிக் காலத்தில் எப்படியும் மாநாடு நடத்தியே தீரவேண்டும் என்று திட்டமிட்டு செயல்படும்போது அவர் திட்டத்திற்கு உதவும் வகையில், வழக்கம்போல் IATR-வசம் மாநாடு நடத்த ஒப்புதல் அளிக்கப்பெற்றது.

IATS - என்ற தமிழக அரசின் அமைப்பு மூலம் நியாயமாக நடத்தப்பட வேண்டிய இந்த ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு - IATR - மூலம் நடத்தவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் என்ன என்று தமிழறிஞர்கட்குப் புரியவில்லை, என்ருலும், இதனை முதல்வரிடம் எடுத்துக் கூறும் தைரியம் எந்த அதிகாரிக்கும், அறிஞர்க்கும் இல்லாததால்,

முதல்வர் ஆதரவின் படி, IATR - மூலம் மாநாடு நடத்த திட்டமிடப்பட்டு ஏற்பாடுகள் நடந்தன. 1979 – இல் முதலில் மாநாடு நடத்தத் திட்டமிடப் பெற்று, இடையில் ஆட்சி கவிழ்க்கப் பெற்று. மீண்டும் அதே ஆட்சி நிலை நிறுத்தப்பெற்று - ஒரு வழியாக, 1981 – ஆண்டு சனவரி 4 முதல் 10 வரை ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு நடத்த உறுதி செய்யப்பட்டது. [தொடரும்]

[மதுரையில் நடந்த உலகத்தமிழ் மாநாட்டின்போது கட்டுரையாளர் சந்தித்த பல தமிழ்ப் பேராசிரியர்கள் கூறிய தகவல்களின் தொகுப்பே இக்கட்டுரை]

மூலிகைமணி ஆசிரியருக்கு இலங்கை அமைச்சர் அழைப்பு!

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில், 'மூலிகை மணி' நடத்திய சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கினை 7-1-81 அன்று மதுரையில் தொடங்கி வைத்துச்சிறப் புரை ஆற்றிய இலங்கை அறநிலைய அமைச்சர், மாண்புமிகு. ராஜதுரை அவர்கள், மூலிகை மணி யின் சேவைகளைப் போற்றி நினைவு கூர்ந்தார். உல கெங்கும் பரவிவரும் பல்வேறு நோய்களுக்கும் மூலி கைகள் மருந்தாகி வருவதை ஆதாரங்களுடன் எடுத்துக் கூறினார். நித்ய கல்யாணி, தூதுவளை, போன்ற மூலிகைகளைப்பற்றி அவர் அழகாக நினைவு கூர்ந்தார். கம்பராமாயணத்தில் கூறப்பட்டுள்ள சஞ்சீவி மலையைப்பற்றி இலக்கிய நலம் தோன்ற விளக்கிக்கூறிய அமைச்சர் அவர்கள், "இலங்கை யில் ஏராளமான மூலிகைகள் இருந்தபோதி லும் மூலிகைகளைப் பற்றிய மருத்துவப் பயன் கள் எங்களுக்குப்பெரும்பாலும் தெரியவில்லை. மூலிகை மணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் போன்ற மூலிகை மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் அனுபவமும், ஆர்வமும், உள்ளவர்களை, நான் இலங்கை அரசு சார்பில், எங்கள் நாட்டுக்கு வந்து, மூலிகைகளைப்பற்றிய அறிவை கற் பிக்க வேண்டுமாறு அழைக்கின்றேன். அவர் களுக்கு வேண்டிய வசதிகளை அளிக்க இலங்கை அரசு தயங்காது." என்று அவை யோரின் பலத்த கரவொலிக்கிடையே அறிவித்தார். வரலாற்றுச்சிறப்புவாய்ந்த இந்த அறிவிப்பு-இந்திய- இலங்கை அரசுகளிடையே உள்ள கலாச்சார, பண் பாட்டு ஒருமைப்பாட்டிற்குரிய வாய்ப்புகளை விரிவாக் கும் என்பதில் ஐயமில்லை.



ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில்
மூலிகை மணி நடத்திய
சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம்.
(புகைப்படக் காட்சிகள் + கருத்துகள்)



என் கனவு நனவாகியது.

—க. வேங்கடேசன்.

1968-ஆம் ஆண்டு; அறிஞர் அண்ணா அவர்கள் தலைமையில் இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு கோலாகலமாக நடைபெறுகிறது. எங்கெங்கும், தமிழ் முழக்கம். சித்த மருத்துவத்தின் மாண்பினைப் புலப் படுத்தும் வகையில் மெரீனா கடற் கரையில் கண் காட்சி அமைக்கப் பட்டிருந்தது. 'மூலிகை மணி' சார்பில் 120 மூலிகைத் தொட்டிகள் கண் காட்சியில் அமைக்கப் பெற்றது. என் அருமைத் தந்தையார் இக் கண்காட்சியில் 10 நாட்களும் மூலிகைகளைப் பற்றி பொது மக்களுக்கு விளக்குமாறு என்னைப் பணித்தார்கள். ஆயிரக் கணக்கான, இலட்சக் கணக்கான மக்களைச் சந்திக்கும் அரிய பேறு; மகிழ்ச்சியுடன் செயலாற்றினேன்.

ஒரு நாள் பிற்பகல் 2 மணி இருக்கும். என் தந்தையார் வந்தார் "பல்கலைக் கழக பட்டமளிப்பு விழா மண்டபத்தில் சித்த மருத்துவ கருத்தரங்கு நடக்கிறது. சென்று வரலாம் வா" என்றார். நான் கலந்து கொண்ட முதல் கருத்தரங்கு அதுதான். 360 டிகிரிக்குத் தலையைச் சுற்றி இருக்கைகள். 'குளு குளு' ஏர்கண்டிஷன். விசால மான மேடை! மழையும் வெய்யிலும் கலந்து இருப்பதுபோல் இருளும் ஒளியும் கலந்த மங்கலான வெளிச்சத்தில் மேடையில் ஐந்தாறு பேர்கள் இருந்தனர். பலராமையா, சிற்சபை, டாக்டர் உத்தமராயன், டாக்டர் வேணுகோபால், டாக்டர். இரத்தினவேல் சுப்பிரமணியன் இன்னும் பலர். கீழே, அங்கொன்றும் இங்கொன்று மாக சிலர் உட்கார்ந்திருந்தனர் ; சிலர் ஒய்வாகச் சாய்ந்திருந்தனர் 'என்னப்பா! கருத்தரங்கு என்றீர்கள். கூட்டமே காணோம். இருக் கின்ற சிலரும் தூங்கி வழிகின்றார்கள்'' என்றேன். 'இது ஆராய்ச்சி யாளர்கள் நடத்தும் கருத்தரங்கு. பொது மக்களுக்கு அனுமதியில்லை வந்திருக்கும் 'டெலிகேட்'டுகளில் பலர் ஊர் சுற்றப் போய் விட்

டார்கள். சிலர் உண்ட களைப்பு போக A. C. யில் O. C. யாக உட்கார்ந்து ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். கருத்தரங்கு நிகழ்ச்சியை நடத்த வேண்டுமே என்பதற்குத்தான் மேடையில் சிலர் இருக்கிறார்கள். நம்மிடம் பணத்தைக் கொடுத்து இப்படிப் பட்டக் கருத்தரங்கை நடத்தச் சொல்லியிருந்தால், முறையாக எல்லோரும் அறியும் வண்ணம் உள்ள உண்மைகளை ஊருக்குச் சொல்லலாம். அரசாங்கம், அறிவு உள்ளவர்களை எப்போதும் ஆதரித்ததில்லை; ஆர்ப்பாட்டம் செய்யும் அரை குறைகளையும், அரசியல் செல்வாக்கு, போலி அறிவையும், பகட்டான பேச்சும் உடையவர்களை நம்பிச் செயல் படுவதால் இது போன்ற ''சோம்பேறிக் கூட்டங்களைத்'' தான் நடத்தும். உலக மாநாடு போன்ற அமைப்பில் நடத்தப்படும் இது போன்ற கருத்தரங்கில், உண்மையான சித்த மருத்துவ அறிவுள்ளவர்களை அழைத்து 1 வாரம் (அ) பத்து நாட்கள் விவாதித்து உண்மையைக் கண்டு பிடித்து உலகுக்கு அறிவிக்க வேண்டும். என்னிடம் இந்தப் பொறுப்பை விட்டிருந்தால் 10 நாட்களும், சித்த மருத்துவத்துக்கென தனியே கருத்தரங்கு அமைத்து, தமிழகம் முழுதும் உள்ள Expert மருத்துவர்களை அழைத்து நடத்திப் பல உண்மைகளை அறிவித்திருப்பேன்'' என்று ஆதங்கமாக, உணர்ச்சிப் பெருக்குடன் கூறினார். அவர் நெஞ்சில் தேங்கிய ஏக்கத்தினைப் புரிந்து கொண்ட நான், ''அடுத்த முறை மாநாடு நடத்தும் போது நாம் தனியே நடத்தலாமப்பா? இதை விடப் பிரமாதமாக செய்யலாம் என்று நான் 'மேதாவி' போல் என் தந்தைக்கு ஆறுதல் கூறுவது போல் கூறினேன். 'போடா பைத்தியக்காரா! இது போன்ற கருத்தரங்கு நடத்தறது என்ன! மைதானத்தில் நடத்தற கூட்டம்போல நினைச்சுட்டியா? ஒரு நாள் நடத்தற கூட்டத்துக்கு குறைந்தது 2000ருபாயாவது செலவாகும். கனவு தான் காணலாம்?'' என்றார். அதற்குபின் கருத்தரங்கு தொடங்கியது. சிலர்பேசினர். பலராமையா அவர்கள் தான் சற்றுப் புரியும்படியும், பொருள் நிறைந்த கருத்துக்களையும் கூறினர். கருத்தரங்குக்குத் தலைமை வகித்த — டாக்டர். இரத்தினவேல் சுப்பிரமணியன் அவர்கள், பொறுத்தமில்லாமலும், சித்த வைத்தியத்தைப்பற்றிய 'அரைவேக்காடான' சில கருத்துக்களைக் கூறினர். அதனைக் கேட்ட என் தந்தையார் கோபத்துடன், சில கருத்துக்கள் கூற விழைந்தார். ஆனல் அவர் 'டெலிகேட்டாக' சேர்க்கப்படாததால் அனுமதிக்கப்படவில்லை. எனவே,

மனம் வருந்தி வெளியேறினர். அன்றே ஊர் திரும்பிவிட்டார். மாநாடு முடிய இன்னும் மூன்று நாட்கள் இருந்தன. கருத்தரங்கில் நடந்த நிகழ்ச்சிகளை அடிக்கடி அசைபோட்டேன்.

'தந்தையின் மனதைப் புண் படுத்திய இந்த இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டு சித்த மருத்துவக் கருத்தரங்கை- சும்மா விடக் கூடாது; எப்படியாவது பணம் சேர்த்து வருஷத்துக்கு ஒரு கருத் தரங்கு நடத்திக் காட்ட வேண்டும். அடுத்த உலகத் தமிழ் மாநாடு தமிழ் நாட்டில் நடந்தால் சொந்தப் பணம் செலவழித்து தந்தையின் மனம் மகிழும்படி கருத்தரங்கு நடத்த வேண்டும் என்று........' இப் படியாகப் புலம்பிக் கொண்டும், 'அல்நார் ஷாவைப்' போல் கனவும் கண்டு கொண்டிருந்தேன் அப்போது விவரமறியாத சின்னப் பையன் அல்லவா? ஆண்டு தோறும் உலகத் தமிழ் மாநாடு நடக்கும் என்று நினைத்திருந்தேன். 1969-இல் ஒரு நாள் தந்தையாரைப் பார்த்து, ''உலகத் தமிழ் மாநாடு இந்த ஆண்டு எப்போது நடக்கும்'' என்று கேட்டேன். சிரித்து விட்டார் தந்தையார். 'கும்ப கோணம் மகாமகம்' 12 வருடத்திற்கு ஒருமுறை வருவது போல் தமிழ்மாநாடும் எப்போதாவது ஒரு முறைதான் வரும். அதுபற்றி எனக்குத் தெரி யாது'' என்றார்.

அவர் கூறியது போலவே தமிழகத்தில் 1968-க்குப் பிறகு 12 வருடங்கள் கழித்து 1981-ஆம் ஆண்டு 5ஆம் உலகத் தமிழ் மாநாடு மதுரையில் நடந்தது கண்டு வியந்தேன்.

என்றாலும், கருத்தரங்கு நடத்தும் வேட்கையும், கனவும் நாளாக ஆகப் பெருகியது. ''உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் தான் கருத்தரங்கு நடத்த வேண்டுமா?'' மூலிகை மணி சார்பில் நடத்தக் கூடாதா?'' என்று தந்தையிடம் கேட்டு, 1971-இல் வேலூரிலும், 1972-இல் கோவையிலும் மிகப் பெரிய கருத்தரங்குகள் நடத்தினேன். அதில் தந்தையார்க்கு மிக்க மகிழ்ச்சி; எனக்கும் சில புதிய அனுபவங்கள்.

இவ்வளவு இருந்தும், எனக்குள் ஓர் ஏக்கம். மீண்டும் தமிழகத் தில் ஓர் உலகத் தமிழ் மாநாடு நடக்குமா? கருத்தரங்கு பற்றிய 'என் கனவு பலிக்குமா ?' என்று காத்திருந்தேன்.

1979-ஆம் ஆண்டு அறிவிக்கப் பட்டு 1980-இல் ஒத்தி வைக்கப் பட்டு 1981இல்- நடத்தப் படும் என்று அறிவிக்கப் பட்ட ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில், ''மூலிகைமணி சார்பில் சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கம'' அமைக்கப் பட வேண்டும் என்ற நோக்கில், சிந்தித்து வந்தேன்.

இந்நிலையில், மூலிகைமணி வாசகர்களில் பலரும், மாநாட்டில், மூலிகைமணி கருத்தரங்கு, கண்காட்சி நடத்த வேண்டும் என்று வற்புறுத்தினர். **தமிழ் மாநாட்டின்** பொதுநிலைக் கருத்தரங்க அமைப்பாளர் **நண்பர் ஔவை நடராசன் அவர்களைச் சந்திக்கச் சென்றேன்.** அவர் மாநாட்டில் சித்த மருத்துவத்திற்குரிய பங்குபற்றித் தனக் கொன்றும் தெரியாது என்று கூறி, தனி அலுவலர் சிவகுருநாதன் அவர்களைப் பார்க்கச் சொன்னார். அவரைப் பார்த்தேன். (இது நடந்தது அக்டோபர் மாதம் 80) அவர் அனைத்தையும் 'பூம் பூம்' மாடு போல் தலையாட்டிக் கேட்டுக் கொண்டு, ஒரு கடிதம் மூலம் வேண்டுகோளை எழுதி அனுப்புங்கள் என்றார். உடன் விரிவாக ஒரு கடிதம் மூலம் சில திட்டங்களை எழுதி, மறுநாளே அளித்தேன். அநேகமாக அது குப்பைக் கூடைக்கு (அ) சிவகுருநாதன் வீட்டுக் கொதிநீர் கலனு (பாய்லருக்கு) க்குத்தான் இரையாகி, இருக்கும். ஏனென்றால், மாநாடு நடக்கும் வரை எந்தப் பதிலும் இல்லை.

இந் நிலையில் 'மூலிகைமணி சார்பில்' கண்காட்சியும், கருத் தரங்கும் நடத்துவது என்று முடிவு செய்து அதற்கான செயல் முறைத் திட்டங்களைச் 'சித்த மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்தின் தலைவர்' டாக்டர். ஜெ. ராமச்சந்திரன் மற்றும் சென்னை வாசகர்கள், மதுரை வாசகர்களின் ஆலோசனையுடன், சில நடவடிக்கைகளை எடுத்தேன். அவ் வகையில். சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி துணை முதல்வர், டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன், உயிர் வேதியியல் துறைத் தலைவர் (திருமதி+திரு) டாக்டர் சண்முக சுந்தரம், ஆகி யோரை அணுகி அவர்களையும் இக் கண்காட்சிக் கருத்தரங்குகளில் பங்கேற்றுச் சிறப்பு செய்யுமாறு வேண்டினேன்.

இவர்களின் அரிய துணையுடனும், மூலிகைமணி வாசகர் களுடைய உற்ற துணையுடனும், கண்காட்சி கருத்தரங்கம் பற்றிய ஏற்பாடுகளைச் செய்து வந்த வேளையில்,

நவம்பர் மாத இறுதி வாரத்தில் ஒரு நாள் மாலை, டாக்டர் ஆனந்தகுமார் தொலை பேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு பேசினார். நான் அவருக்குத் தொலை பேசி செய்தாலும் 'பாத்ரூமில்' இருப்ப தாகப் பதில் வரக் கூடிய இடத்திலிருந்து அழைப்பு வந்துள்ளதே, ஏதோ முக்கியமான செய்தி போலும் என்று நினைத்து அவரிடம் பேசினேன். முத்தமிழ்க் காவலர் கி. ஆ. பெ தலைமையில் அரசாங் கம் தமிழ் மாநாட்டுக்காக-சித்த மருத்துவ ஆலோசனைக்குழு அமைத் திருப்பதாகவும், அதில் என்னை ஓர் உறுப்பினராகச் சேர்க்கப்பட்டி ருப்பதாகவும், 9-12-80 அன்று முதல் கூட்டம் நடைபெறுமென்றும்,

மூலிகைக்கண்காட்சி அமைக்க உதவ வேண்டும் என்றும் கேட்டுக் கொண்டார்.

அவ்வாறே 9-12-80 அன்று கி. ஆ. பெ. தலைமையில் நடந்த கூட்டத்திற்குச் சென்றேன். 9பேர் இக் குழுவில் இடம் பெற்றிருந்தனர் கூட்டத்திற்குத் தலைமை வகித்த கி. ஆ. பெ. அவர்கள், இந்தக் குழு மாநாட்டுக்காக அமைக்கப்பட்ட ஆலோசனைக் குழு என்றும், தமிழ் மாநாட்டில் சித்த மருத்துவத்தை எப்படி விளம்பரப் படுத்தலாம் என்ற பரிவுரைகளைக் கூறும் குழுவாக இதனை அரசு, இந்திய மருத்துவத் துறை இயக்குனர் மூலம் அமைத்துள்ளது என்றும் கூறினர். காலை 10. 30 மணிக்குத் தொடங்கிய இக் கூட்டத்தில் தலைவர் ஆரம்பத்தில் சித்த மருத்துவம், சித்த வைத்தியர்கள் பற்றி ½ மணி நேரம் குட்டிச் சொற் பொழிவு ஆற்றினர். பிறகு பண்டிட் முத்துக் கருப்பபிள்ளை மற்றும் வேறு சில உறுப்பினர்கள், தமது ஆதரவாளர்கள் சிலரையும் இக் குழுவில் சேர்க்க வேண்டும் என்று தலைவரை 'மிகவும் வேண்டிக்' கேட்டுக் கொண்டனர். தலைவரும் அவர்களை 'யார் எவர்' என்று அறியாமல் சேர்த்துக் கொண்டார். மணி 12 ஆயிற்று இதுவரை மாநாட்டு நிகழ்ச்சி பற்றி யாரும் பேசவில்லை. பிறகு தலைவர், பண்டிட் முத்துக் கருப்பப்பிள்ளையிடம் 'கண் காட்சி கருத்தரங்கு' அமைக்குமாறு பொறுப்பினை அளித்து விட்டு, அவருக்கு உதவியாக, அரசு மருத்துவர் ஒருவரைத் தொடர்பு அலுவலராகப் பணி புரியுமாறு கேட்டுக் கொண்டார்.

மணி 12.30. சில உறுப்பினர்கள் ஒரு பிரச்சனையை உண்டாக்கினர்கள். இந்தக் குழு உறுப்பினர்கள் கூட்டத்திற்கு வந்து போக T. A & D. A. மற்றும், மாநாட்டில் கலந்து கொள்ள போக்கு வரத்து செலவு பற்றி வினவினர்கள். அப்போது இயக்குனர் - இவற்றிற்கெல்லாம் பணம் ஒதுக்கப்படவில்லை என்றார். தலைவர் அவரிடம் பல வினாக்களைக் கேட்ட பின் கிடைத்த தகவல் இதுதான்:-

அக்டோபர் மாதமே, அரசு, இயக்குனர் அலுவலகத்திடம், சித்த மருத்துவக் கண்காட்சி–கருத்தரங்கு அமைக்க ஏற்பாடு செய்யுமாறு ரூ 50,000 ஐ ஒதுக்கியதாம். இதற்கென ஒரு தொடர்பு அலுவலரையும் அமர்த்தியதாம். அவர்கள் அவசர அவசரமாக, மதுரையில் கண்காட்சி அமைக்க, சிவலிங்கம் போன்ற வடிவமைப்பில் (அமைச்சர் R. M. வீரப்பன் சித்த மருத்துவத்தை-சிவலிங்கமாகவா அமைப்பதுஎன்று கடிந்து கொண்டாராம்) ஒருகொட்டகை அமைக்க ரூ45,000ஐ செலவிட்டு விட்டு, மீதி 5,000 மட்டும் அலுவலர் போக்கு வரத்துக்கென வைத்திருப்பதாகவும், தற்போது அமைக்கப்பட்ட ஆலோசனைக் குழுவிற்கு எந்த விதப் பண உதவியும் தரப்படாது. அவர்கள் ஆலோசனை மட்டுமே தேவை,' என்று கூறி முடித்தார்.

தலைவருக்கும், உறுப்பினர்கட்கும் கோபம் வந்து விட்டது. மணி 1.30. பசிநேரம். தமிழ் மாநாட்டுப் பிரச்னைகள் குறித்து எவ்வித முடிவுகளையும் எடுக்காமல் கூட்டம் முடிந்தது. ஒரு வழியாக, 2.00 மணிக்குத் தலைவர் சில தீர்மானங்களைப் போட்டு அரசுக்கு அனுப்பு

மாறு தொடர்பு அலுவலரைக் கேட்டுக் கொண்டு, 'எல்லோருக்கும் சாப்பாடு ஏற்பாடு' செய்யுமாறு இயக்குனரைக் கேட்டுக் கொள்ள, அவரும் 'எப்படியோ மனம் இறங்கி'- தாசப்பிரகாஷ் ஓட்டலுக்கு அழைத்துச் சென்று சாப்பாடு அளித்தார். கூட்டம் மீண்டும் அடுத்த வாரம் கூடும் என்று அறிவிக்கப் பட்ட நிலையில் முடிந்தது.

இந்தக் கூட்டம் எதற்காக, ஏன் கூட்டப்பட்டது என்றும், இதில் என்ன விவாதிக்கப் பட்டது என்பது பற்றி மீண்டும் மீண்டும் யோசித்தேன். ஒன்றும் புரியவில்லை.

கி. ஆ. பெ. தலைமையைப் பற்றி மிகுந்த நம்பிக்கை கொண்டிருந்த எனக்கு, அவர் கூட்டத்தை நடத்திய விதத்திலிருந்து அந்த நம்பிக்கை தளர்ந்து விட்டது.

1 மாதத்தில் நடத்தப்பட இருக்கும் தமிழ் மாநாட்டில் சித்தமருத்துவத்திற்குரிய இடம் என்ன என்பதை ஒவ்வொரு உறுப்பினர் மூலமும் அறிந்து பின் இறுதி வடிவம் எடுத்து அதனைச் செயல்படுத்த பலருக்கும் பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்தளிக்க வேண்டிய தலைவர், அவற்றை விடுத்து 1மாதத்தில் காலாவதியாகக் கூடிய ஒரு குழுவில், இன்னும் பல உறுப்பினர்களைச் சேர்ப்பதற்கு 1 கூட்டத்தையே நடத்தி, வீணடித்தது மட்டுமின்றி, கண்காட்சி, கருத்தரங்கு ஆகியவற்றை ஏற்பாடு செய்யும் பொறுப்பினை மதுரை முத்துக்கருப்பப் பிள்ளை ஒருவரிடமே முழுதுமாக ஒப்படைத்து விட்டதால், என் போன்ற மற்ற உறுப்பினர்கள் என்ன செய்வது என்று திரு, திரு வென விழிக்க வேண்டியதாயிற்று.

அடுத்த கூட்டம் 24-12-80 அன்று (மாநாடு நடப்பதற்கு 10 நாள் இருக்கும் நிலையில்) மீண்டும் கூடியது. இடையில் நான் ஏற்கனவே 6 மாதங்களாகத் திட்டமிட்டு நடத்தி வந்த கண்காட்சி கருத்தரங்கு பற்றிய ஏற்பாடுகளில் தீவிரமாக இருந்தேன். இது பற்றி தலைவர் கி. ஆ. பெ அவர்களுக்கும், முத்துக்கருப்பப்பிள்ளை, தொடர்பு அலுவலர், இயக்குனர். ஆகியோருக்குக் கடிதங்கள் எழுதினேன். யாரும் பதில் எழுதவில்லை.

இயக்குனரைக் கேட்டால், தொடர்பு அலுவலரைப் பாருங்கள் என்று கை காட்டினர். தொடர்பு அலுவலர் மதுரைக்கும் சென்னைக்கும் இடையே 'பாலம்' கட்டிக் கொண்டிருந்தார் அரசு சார்பில் என்ன நிகழ்கிறது என்றே டிசம்பர் 20-ஆம் தேதி வரை தெரியவில்லை. கடைசியில் "கோழியும் போய் குரலும் போன கதையாய்" நம் நிலை ஆகிவிடக்கூடாது. என்பதற்காக "மூலிகைமணி சார்பில் கண்காட்சி கருத்தரங்கு" 7-1-81—8-1-81 நாட்களில் நடக்கும் என்று அறிவித்து விட்டேன்.

இதற்கிடையில் 24-ஆம் தேதியன்று குழுவின் இரண்டாவது கூட்டம் நடந்தது. மீண்டும் உறுப்பினர்களைச் சேர்க்கும் படலம். இந்த முறை தலைவருக்குச் சற்று கோபம் வந்து விட்டது. இந்தக் குழுவில் இதற்கு மேல் யாரையும் சேர்க்க இயலாது என்று 17 பேருக்கு மேல் யாரையும் சேர்க்காமல் பிரச்சனையை முடித்து

விட்டார். அடுத்து T. A; D. A பிரச்னை. இயக்குனர் மீண்டும் பழைய பல்லவியையே பாடினுர். தலைவரின் கோபம் 'உச்ச கட்டத்தை' அடைந்தது. உடனே, நலவாழ்வுத் துறை செயலாளரு டன் தொலை பேசி மூலம் தொடர்பு கொண்டு T. A.; D. A. பற்றி பேசி, அந்தப் பிரச்னையையும் தீர்த்தார். இயக்குனரையும் ஒரு பிடி பிடித்தார். அதே வேகத்தில் அடுத்தது என் மீது பாய்ந்தார். ''இந்த சித்த வைத்தியர்களை நம்பி ஒன்றும் செய்ய முடியாது. அவரவர் தனியே பேர் பெறத்தான் முயற்சிக்கிருர்களே, தவிர ஒற்றுமையாக எதையும் செய்யமாட்டார்கள்........... என்று பொதுப் படையாகப் பேசிக் கொண்டே வந்தவர், என்னைப் பார்த்து ''இந்த 'மூலிகை மணி' தனியா கருத்தரங்கு, கண் காட்சி நடத்தப் போறேன்னு'' அறிக்கை விடரூர். இப்படி ஒவ்வொருத்தரும் தனித் தனியே நடத்தினு எப்படி? என்ருர். 'மூலிகைமணி' தவிர வேறு வெரும், தனியே கருத்தரங்கையோ, கண்காட்சியையோ நடத்தவும் இல்லை. நடத்துவதாக அறிக்கையும் வெளியிடவில்லை.

எனக்குக் கடுங் கோபம் வந்து விட்டது. ''4 மாதமாக எவர் தயவுமின்றி நான் உண்டு, என் வாசகர்கள் உண்டு என்று என்னுலான பணிகளைப் பொருள் இழப்பையும் பாராமல், (அரசுக்குப் பலமுறை கடிதம் எழுதியும், ஆதரவான பதில் வராத நிலையில்) வாசகர்கள் துணையை மட்டுமே நம்பி-வேறெவரும் செய்ய முடியாத ஒரு பணியை தனித்து நின்று திட்டமிட்டுச் செய்து வரும் போது 'சாகும் போது சங்கரா சங்கரா' என்று அலறு வதைப் போல் 1 மாதத்திற்கு முன் அரசு குழு அமைத்து அதில் சம்பந்தமில்லா பல பிரச்னைகளைப் பேசி, அலுத்து உருப்படியாக எதையும் செய்யாத நிலையில்- என்னை வலிந்து கூப்பிட்டு- இப்படிக் குற்றச் சாட்டைக் கூறியது மிகுந்த அவமானமாக எனக்குப் பட்டது. தக்க பதில் கூற வேண்டிய கட்டாயத்தில் தலைவரைப் பார்த்து,

''ஐயா ! நீங்கள் தவருகப் புரிந்து கொண்டுள்ளீர்கள். இந்தக் குழு கூட்டம் 9-12-80 அன்றுதான் கூடியது. இரண்டாவது கூட்டம், இப்போது நடந்து வருகிறது. தமிழ் மாநாட்டில் நாம் என்ன செய்யப்போகிரேம் என்பது இன்னும் உறுதியாகவில்லை. கருத்தரங்கில் சித்த மருத் துவத்துக்கு இடம் ஒதுக்கப்படவில்லை. கண்காட்சி எந்நிலை யில் உள்ளது என்பதும் தெரியவில்லை. மாநாடு நடக்க இன்னும் 10 நாட்களே உள்ளன.

ஆனல் என்னைப் பொறுத்தவரை, நான் எனக்கிருக்கும் வாசகர்கள் துணையுடன், 4 மாதமாகத் திட்டமிட்டு நடத்தி வரும் பணியை எப்படி நிறுத்த முடியும், இந்தக் குழுவுக்கு எதிராகவும், போட்டியாகவும் 'மூலிகை மணி' எதையும்

நடத்தவில்லை என்பதை உறுதியாக நம்புங்கள். ''நீங்களும் நடத்தமாட்டீர்கள். மூலிகைமணியும் நடத்தக்கூடாது'' என்பது நல்லதல்ல. இந்தக் குழு செய்யாததைத்தான் மூலிகைமணி செய்கிறதே தவிர, குழுவிற்குப் போட்டியாக இல்லை'' என்றேன். அப்போதும் தலைவர் கி. ஆ. பெ. என் கருத்தைப் புரிந்து கொள்ளவில்லை.

''மாநாட்டு எல்லையில் நீ தனியே கருத்தரங்கு நடத்தி விடுவாயா ?'' என்றுகூட கேட்டார்.

''பெரியவர், வயதானவர், புரியாமல் பேசுகிறார்'' என்று, நான் இதனைப் பொறுத்துக் கொண்டேன்.

இந்தக் கூட்டத்திலும், மாநாட்டைப் பற்றி இறுதி வடிவம் ஏதுமில்லை. குழப்பம், குழப்பம்.

மறுநாள், டாக்டர் ஜெ. இராமச்சந்திரன் அவர்களைக் கலந்து கொண்டு, 29-ஆம் தேதி இருவரும் மதுரைக்குச் சென்று, கருத்தரங்கு, கண்காட்சி நடத்தத்தக்க இடவசதிகளை ஏற்பாடு செய்யச் சென்றோம்.

மதுரையில் பல வாசகர்கள், ஆர்வமுடன் எங்களை வரவேற்றுப் பல்வேறுஉதவிகளை வழங்கினார்கள். குறிப்பாக ஆயுள்சந்தா அன்பர் திரு. சந்திரஹாசன் அவர்களும், அவர் சகோதரரும், மதுரை மூலிகை மணி விற்பனையாளர் திரு. குப்புசாமி செட்டியார் குடும்பத்தினரும், எங்களால், ஏற்பட்ட பல சிரமங்களை ஏற்றுக் கொண்டு உதவினார்கள்.

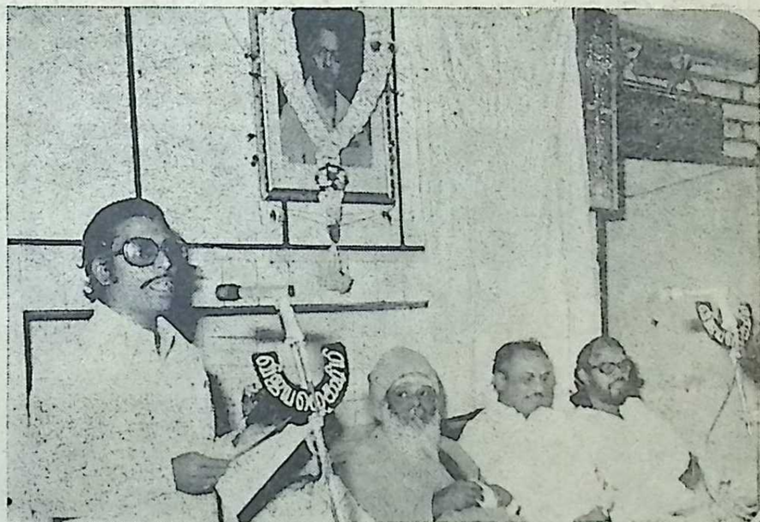
ஒருவழியாக, ஏற்பாடுகளைச் செவ்வனே முடித்து விட்டு மீண்டும் 1-1-81 அன்று சென்னை திரும்பினோம். விழா அழைப்பிதழ்களை அச்சிட்டு முறைப்படி எல்லோருக்கும் அனுப்பினோம். 5-ஆம் தேதி சென்னையிலிருந்து அனைவரும் புறப்பட்டோம் மதுரையை நோக்கி.

7-ஆம் தேதியன்று காலை 'மதுரை அரசாளும் மீனாட்சி'யை வணங்கி வழிபட்டு 'ஆய்வரங்கம்' வெற்றி பெற வேண்டினேன்.

9-00 மணிக்கு ஆலயத்தை விட்டு வந்து நிகழ்ச்சிகளைத் துவங்க முனைந்தேன். வாசகர்கள், சித்த மருத்துவர்கள், கருத்தரங்குக் கட்டுரையாளர்கள் வந்து குழுமியவாறு இருந்தனர். 10-15 மணி, இதோ! தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார் வருகிறார்; தந்தையை மானசீகமாக நினைத்துக்கொண்டு நிகழ்ச்சியைத் தொடங்கினேன். என் கனவு நனவாக மலரத் தொடங்கியது.

(இரண்டு நாள் நிகழ்ச்சியை இனி வாசகர்கள் அடுத்தபக்கங்களில், நேரடியாகக் கண்டு படித்து இன்புறவும்.)

(காலை 10-00 மணிக்கு, ஆய்வரங்க நிகழ்ச்சியைத் துவக்கி வைத்துத் தலைமை தாங்கவும், சிறப்புரையாற்றவும் வந்த அறிஞர்களை, மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் வரவேற்கும் காட்சி. தவத்திரு குன்றக்குடி அடிகளார், இலங்கையின் அறநிலைய அமைச்சர் மாண்புமிகு இராஜ துரை, டாக்டர் இரா. மாணிக்க வாசகம் ஆகியோர் மேடையில் காட்சி தருகின்றனர்.)



''......தமிழ் நாட்டின் பெருமையை; தமிழ் மொழியின், பண்பாட்டின் தனிச் சிறப்பை உலகுக்கு எடுத்துக் காட்டும் தகுதி தமிழ்க் கலைகள் சிலவற்றுக்கு உண்டு. அவற்றில் சித்த மருத்துவக் கலைக்குத் தலையாயச் சிறப்பிடம் உண்டு. காரணம், "தமிழில் அறிவியல் திறன்'' உண்டு என்பதை உறுதிப்படுத்த உதவும், ஒரே கலை, தமிழ் மருத்துவக் கலை. அந்தக் கலையைப் பற்றிய அறிவியல் விளக்கங்களை இன்றும், நாளையும், இவ்ஆய்வரங்கில் விரிவாகப் பேசி விவாதிக்க அறிஞர்கள் பலரும் இங்கு வந்துள்ளனர். அரசாங்கம் செய்யவேண்டிய இந்தப் பணியை, அரசாங்கம் செய்யத் தவறியதால், வழக்கம் போல் மூலிகைமணி இக்கருத்தரங்கின்

வாயிலாக, இப்பணியை நிறைவேற்றுவதில் மகிழ்கிறது. அறிஞர்களேயும், தலைவர்களேயும், அன்பர்களேயும் அயலக அமைச்சரையும், பெருமையோடு வரவேற்கின்றேன்!''.

தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார்

மூலிகை மணியின் வாழ்நாள் உறுப்பினரும், தமிழ்ச் சமய உலகின் 'பெரியார்' எனப் போற்றப்படும், தவத்திரு. குன்றக்குடி அடிகளார் அவர்கள், முதல்நாள் நிகழ்ச்சிக்குத் தலைமை தாங்கி கருத்துரைக்கின்றார்:-



''சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கு மூலிகைமணி கண்ணப்பர் ஆற்றிய பணிகள், போற்றத்தக்கதாகும். சித்த மருத்துவத்தை, அதிலும் குறிப்பாக, மூலிகைகளின் பயன்களை மக்கள் மறந்துவிட்ட நிலையில், மீண்டும் நினைவூட்டி குன்றிலிட்ட விளக்காக, 'மூலிகைமணி' மக்களிடையேபரப்பி வருவதை நாமறிவோம். ஊர்தோறும்'மூலிகைத் தோட்டங்கள்' அமைய வேண்டும் என்று கூறிவரும் கண்ணப்பரின் அரிய கருத்தை, அரசாங்கம் செய்கின்றதோ இல்லையோ,

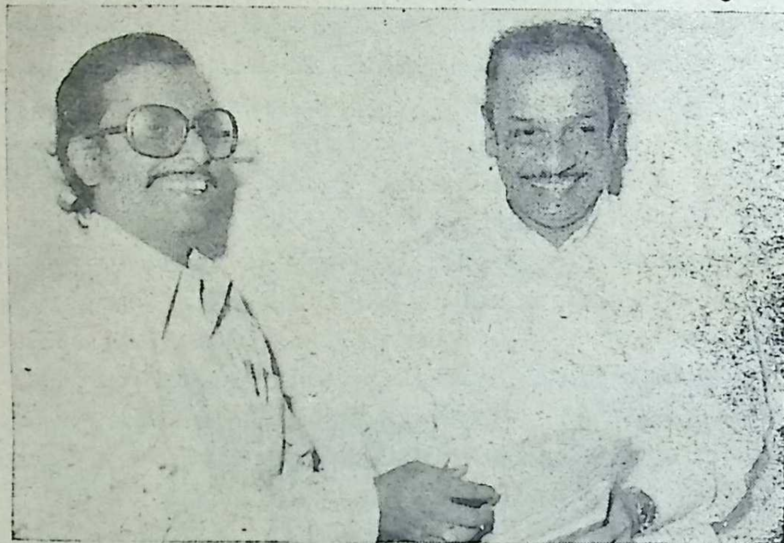
வசதியும் வாய்ப்பும் உள்ளவர்கள் செய்தே தீரவேண்டும். நம் மடத்தில் ஒரு சித்த மருத்துவர் பணிபுரிகின்ருர், அவரிடத்தில் கூட நான் கூறியுள்ளேன். உடனடியாக மருந்தாக்க உதவும் மூலிகைகளைப் பயிரிட மூலிகைத் தோட்டம் ஒன்று அமையுங்கள் என்று. ''மூலிகைகளைப் பற்றிப் பேசி கொண்டிருக்கும் காலம் கடந்துவிட்டது. செயல் ரீதியாக 'மூலிகைப் பண்ணை'களை அமையுங்கள்'' என்று பொறுப்பில் உள்ளவர்களைக் கேட்டுக் கொள்கின் றேன். அடுத்து, இந்தமாநாட்டில், தமிழ்ப்பல்கலைக்கழகம் பற்றி அறிவிக்கப்பட்டுள்ளது. அமைய இருக்கும் இப் பல்கலைக்கழகத்தில், 'சித்த மருத்துவம்' ஒரு துறையாக கட்டாயமாக அமைக்கப்பட வேண்டும் என்பதை இக் கூட்டத்தின் மூலம் வலியுறுத்திக் கூறுகின்றேன்.''



அயலக அமைச்சருக்கு வரவேற்பு

(முதல் நாள் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்க வருவதாகத் தமிழக அமைச்சர் ஒருவர் வாக்களித்திருந்தார். ஒரு முறைக்கு இருமுறை ஒப்புதல் பெற்றபின்னரே அழைப்பிதழிலும் அச்சிடப்பட்டது. நிகழ்ச் சிக்கு முன்நாள் இரவு, அமைச்சர் தங்கியிருந்த இருப்பிடத்திற்கு இருமுறை சென்று அவர் P.A. விடம் நினைவூட்டலும் செய்தோம். ஆனால் நிகழ்ச்சிக்கு அமைச்சர் வரவேயில்லை. ஆனால் எதிர்பாராத இரட்டிப்பு மகிழ்வை அளித்த செய்தி; இலங்கையின் அறநிலைய அமைச்சர் திரு. இராஜதுரை சித்தமருத்துவத்தில் நாட்டம் கொண்ட வராம். இந்த நிகழ்ச்சிக்கு அவர் வருகின்ருர் என்ற செய்தி, அவையோரை மகிழ வைத்தது.)

''உள்நாட்டு அமைச்சர் வராததால் ஏற்பட்ட குறை அயல் நாட்டு அமைச்சர் வருகை மூலம் நிறைவாகியது மட்டுமல்ல; இது தெய்வச் செயல் ஆதலால், போற்றி மகிழத்தக்கதாகும்'' என்று கூறி ஆசிரியர் க. வே. அமைச் சரை வரவேற்கும் காட்சியை அடுத்த பக்கத்தில் காணலாம்.



இலங்கையின் அறநிலைய அமைச்சர்
மாண்புமிகு இராஜதுரை அவர்கள்

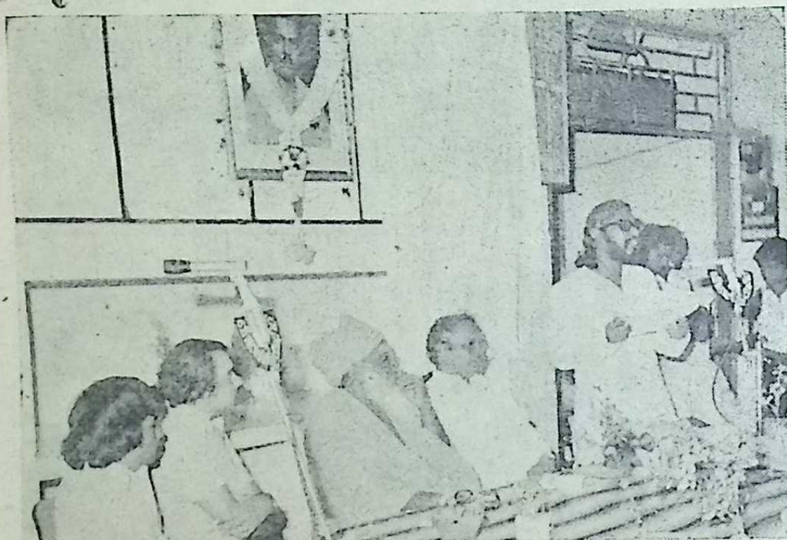
(இலங்கை அரசின் அறநிலைய அமைச்சராகத் திறமுடன் பணியாற்றி வரும் திரு. இராஜ துரை அவர்கள், தமிழ் இலக்கியம், பண்பாடு, கலைகள் ஆகியவற்றில் ஆழ்ந்த புலமையும் அளவிறந்த ஈடுபாடும் உள்ளவர் என்பதை, அவரின் சொற்பொழிவு மூலம் உணர முடிந்தது. 1 மணி நேரம் அருமையான இலக்கிய மணம் கமழும் அவர் உரையில், கம்பனும், வள்ளுவரும், பல்வேறு தமிழ் இலக்கியச் சான்றோர்களும் உலா வந்தனர். அத்துடன் தமிழ் நாட்டு மருத்துவக் கலையின் மாண்பை அவர்கள் தன் உரையோடு இணைத்து பேசியது மிகச் சிறப்பாகவும், பொருத்தமாகவும் இருந்தது)

''......நான் பல ஆண்டுகளாக 'மூலிகைமணியை' வாசித்து வருபவன். சித்த வைத்தியத்தில் மிகுந்த ஈடுபாடுள்ளவன். சித்த வைத்தியம் வேறு, மூலிகை வைத்தியம் வேறு அல்ல; சாதாரணமாகக் கிடைக்கும் 'நித்ய கல்யாணி' செடி இன்று 'பிளட் கேன்சருக்கு' அற்புதமான மருந்தாகியுள்ளது. இப்படி நாம் மறந்து வரும் மூலிகை



களை, மேனாட்டார் மருந்தாக்கி நமக்கே விற்கின்றனர். இவற்றையெல்லாம் 'மூலிகைமணி' சிறப்பாக வெளியிட்டு சேவை புரிவதுடன், தமிழ் மாநாட்டில் உலக அறிஞர்களை கவரும் வகையில் இந்த ஆய்வரங்கை அமைத்திருப்பது போற்றத்தக்கதாகும். எங்கள் நாட்டில் ஏராளமான மூலிகைகள் உள்ளன. இராமாயண யுத்தம் நடந்தபோது அனுமன் சஞ்சீவி மலையைக் கொண்டு வந்த நிகழ்ச்சி நடந்த இடம். அதனால் மூலிகைகளுக்குப் பஞ்சமேயில்லை. ஆனால் அவற்றை இனம் தெரிந்து மருந்தாகப் பயன் படுத்தும் முறைதான் தெரியவில்லை. **மூலிகை மணி ஆசிரியர் வேங்கடேசன் போன்ற ஆராய்ச்சியாளர்களை, நான் எங்கள் அரசு சார்பில் இலங்கை வருமாறு அழைக்கின்றேன்.** அங்கு வந்து, மூலிகைகளின் பயன்களை விளக்கி எங்கள் நாட்ட வர்க்கும் மூலிகை மருந்தில் பயற்சியும் அளிப்பார்களே யானால், அவற்றிற்குரிய அத்தனை வசதிகளையும் எங்கள் அரசு செய்துதர தயாராக உள்ளது. எங்கள் நாட்டில், சித்த மருத்துவ வளர்ச்சிக்கென ஒரு அமைச்சரையே நிய மித்துள்ளோம் என்பதை மகிழ்ச்சியுடன் தெரிவித்துக்கொள் கின்றேன்.'' என்று அமைச்சர், அவையோரின் பலத்த கரவொலிக்கிடையே கூறினர்.

பேராசிரியர் டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம்



(ஆய்வரங்கின் முதல் கட்டுரையை "சித்தர்களின் மறைமொழி" எனும் தலைப்பில் பேராசிரியர் டாக்டர் இரா. மாணிக்கவாசகம் அவர்கள் விளக்கிப் படிக்கும் காட்சி.)

"......சித்தர் பாடல்களில் மறைமொழி என்பது மிகவும் கடுமையான முறையில் அமைந்து இருப்பதை, அதில் ஈடுபட்டு உள்ளவர்கள் அறிவர். மறைமொழியாக உள்ள ஒரு பாடலைப் பார்ப்போம்:-

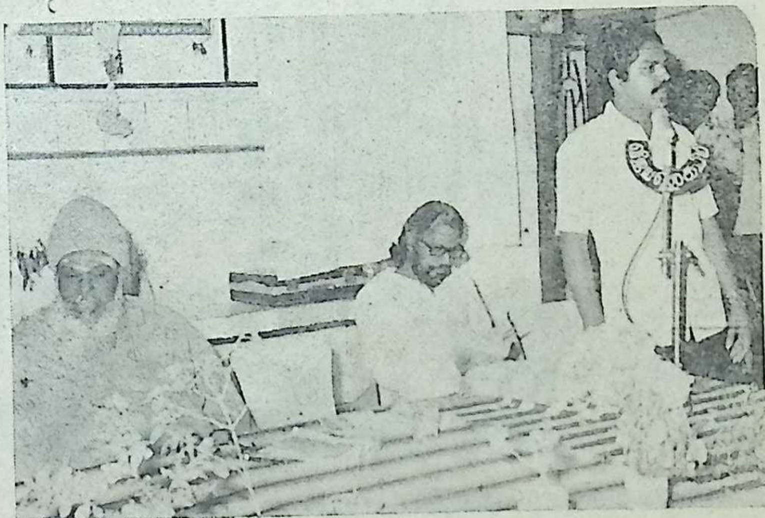
"சிதை கணபதிபத் திரமயிறுத் தம் வெண்ணெய்
வேத மங்கம் வியார்த்தி வியாகர ணம்—வி து முன்போ
மையாக்கி நீர்பால் மதுவுலிட மாலைக்கண்
போய் பிணி நீரருகல் போம்"

இதன் பொருள் : பொன்னுங்கண்ணி, அறுகு, மயில்துத்தம் வெண்ணெய் ஆகிய நான்கையும் வேதம், அங்கம், வியார்த்தி, வியாகரணம் ஆகியவற்றின் பிரிவு போலக் கூட்டி மைபோலாக்கி, நீர், பால், தேன் இவற்றி லொன்றுடன் சேர்த்துக்

கண்ணிலிட(மேற்பூச்சாக) மாலைக்கண் நீங்கி, பீளை தங்குதல், நீரருகல், போகும் என்பது இப்பாடலின் பொருள். இவை போன்ற ஏராளமான மருந்து முறைகள் மறைமொழியில் புதைந்துள்ளன. இவற்றை ஆராய்வது அகழ்வாராய்ச்சி செய்வது போன்ற சுவையான அனுபவங்களைத் தரும்''.



திரு. மா. சந்திரமூர்த்தி

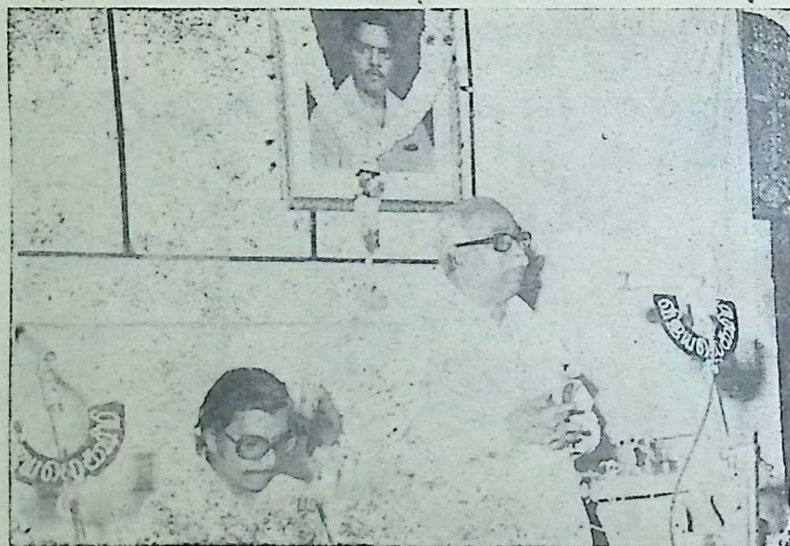


('' கல்வெட்டு, பட்டயங்களில் மருத்துவம் '' எனும் தலைப்பில், தொல்பொருள் துறைப் பதிவாளர் திரு. மா. சந்திரமூர்த்தி எம்.ஏ., அவர்கள் உரையாற்றுகின்றார்.)

'' ......மருத்துவத்தைத் தொழிலாகக் கொண்டவர் களும், மருத்துவக் குலத்தைச் சார்ந்தவரையும் 'மருத்துவர்' என்றும் 'வைத்தியர்' என்றும் கல்வெட்டுகள் குறிக்கும். சோழர் காலத்தில் இருவகை மருத்துவர்கள் இருந்தனர். கை நாடி பார்ப்பவர் 'பொதுப்பிணி மருத்துவர்' (General-

Physician) கட்டி, இரணம் ஆகியவற்றை அறுத்து மருத்துவம் செய்பவர் ''சல்லியக்கிரியை பண்ணுவான்'' (Surgeon) என்று பெயர்.''

டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள்



('சித்த மருத்துவத்தை வளர்த்த பரம்பரைகள்' எனுந் தலைப்பில் அரிய வரலாற்றுக் கட்டுரையை டாக்டர் சிற்சபை அவர்கள் படிக்கின்றார்).

''......சென்னை மாநிலத்தின் முதலமைச்சராக இருந்தவர் பனகல் அரசர். சித்த மருத்துவத்தை வளர்க்க, முதன் முதலாக உஸ்மான் அவர்களைக் கொண்டு விசாரணைக் குழு அமைத்துப், பல திட்டங்களைத் தீட்டினர். இந்திய மருத்துவப் பள்ளி துவங்க இடமில்லாது தவித்தபோது, தனக்குச் சொந்தமான 'பனகல் இல்லம்' என்ற மிகப் பெரிய மாளிகையை இனமாகத் தந்துதவிய பெரிய வள்ளல்''...

என்று பலகாலம் சித்த மருத்துவத்தைக் கட்டிக் காத்து வளர்த்து வந்த / வளர்த்து வரும் 68 அறிஞர்களைப் பற்றிய சுருக்கமான வரலாற்றுச் செய்திகளைத் தொகுத்துப் பேசினர்.

ஃஃஃ

டாக்டர் ஜெ. இராமச்சந்திரன் அவர்கள்



(' சோதிடமும் – சித்த மருத்துவமும் ' எனும் தலைப்பில் டாக்டர் ஜெ. இராமச்சந்திரன் அவர்கள் புகைப்பட விளக்கத்துடன் (Sli de-Projection) உரையாற்றுகின்றார்.)

''......வான வீதியில் இருக்கும் ஒவ்வொரு கோளும் மனித உடலின் மீது ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது என்பதை இன்று அனைவருமே ஒப்புக் கொள்ளுகின்றனர். அறிவியல் நுட்பத்தோடும், தெய்வ அருளோடும் அணுகும் போது சோதிடம் பிரமிக்கத் தக்கப் பயன்களைக் கொடுக்கிறது என்பதை மேல் நாட்டினர் கூடக் கண்டு வியந்திருக்கின்றனர்...''

மூலிகைமணி க. பாபு

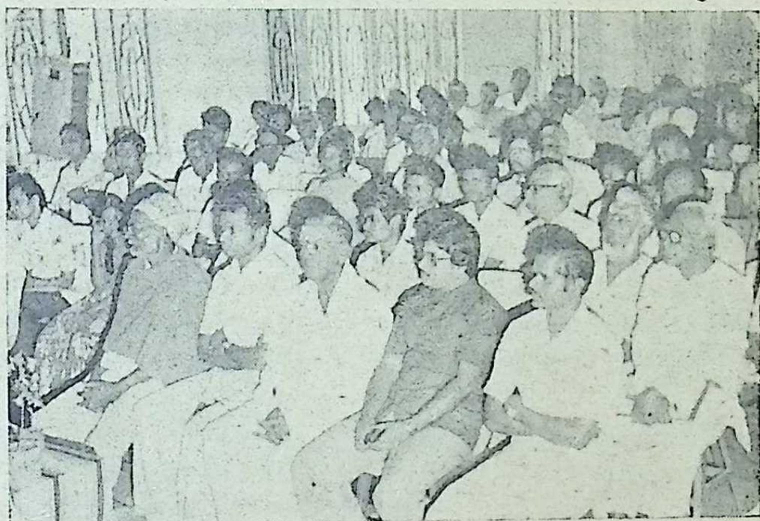


(அமரர் கண்ணப்பரின் இளைய மகன், திரு. க. பாபு அவர்கள், ''பழமொழிகளில் மருத்துவம்'' எனும் தலைப்பில் சொற்பொழிவாற்றுகின்றார்.)

''...... தமிழில் உள்ள பழமொழிகளை மருத்துவ அடிப்படையில் ஆராய்ந்தால், பல மருந்து முறைகளையே அறியலாம். உதாரணத்துக்கு ஒன்றிரண்டு கூறுகிறேன்.

''தூதுளை, மாதுளை வளர்ந்த வீட்டில்
நெஞ்சிலும் வயிற்றிலும் களங்க மில்லை''

இந்தப் பழமொழியில் இரண்டு நோய்களை வராமல் தடுக்கக்கூடிய மூலிகைக் குறிப்புகள் இருப்பதைக் காணலாம். தூதுளை = நெஞ்சில் சேரும் சளியை வராமல் தடுக்கும். மாதுளை = வயிற்று நோய்களை வராமல் பாதுகாக்கும். இவை போன்ற பழமொழிகள் ஏட்டில் இருப்பதை விட, நாட்டுப்புற மக்களிடையே இன்றும் நிலவி வருகின்றன. இவற்றைத் தொகுத்து ஆராய்வது பலநன்மைகளைத்தரும்''



அவையோர்.

முதல் நாள் கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்ள ஏராளமான வாசக அன்பர்களும் சித்த மருத்துவ ஆதரவாளர்களும் வந்திருந்தனர். காலை நிகழ்ச்சிகள் 10லிருந்து 1½ மணி வரையிலும், மாலை நிகழ்ச்சிகள் 2½ முதல் 5.30. வரையிலும் நடந்தது. அனைத்து நிகழ்ச்சிகட்கும், அவையோர் வந்திருந்து சிறப்பு செய்தது பாராட்டத் தக்கதாகும்.

இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சி 8-1-81

இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சியின் முதல் நிகழ்ச்சியாக,

'நவீன ஆய்வில் சித்த மருத்துவம்' எனும் தலைப்பில் ஒரு கண் காட்சியை அமைத்திருந்தோம். இக் கண்காட்சியில், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியின் மருந்தியல் துறை ஆய்வாளர்களும், சென்னைப் பல்கலைக் கழக உயிர் வேதியியல் துறையினரும், மூலிகை மணியும் பங்கேற்று நவீன முறையில் சித்த மருத்துவம் ஆராயப் படும் பாங்கினை விளக்கும் வகையில், மூலிகைகள் விளக்கப்படங்கள் ஆகியவற்றை 1மாதத்திற்கு முன்னதாகவே தயாரித்துச் சென்னை

யிலிருந்து மதுரைக்கு மிகவும் கஷ்டப்பட்டு எடுத்து வந்து 'கண் காட்சியைச்' சிறப்பாக அமைத்திருந்தோம். இக் கண் காட்சி நன் கமைய, சென்னைப் பல்கலைக்கழக உயிர் வேதியியல் துறைஆராய்ச்சி மாணவர்கள் பெரிதும் உழைத்தனர். குறிப்பாக, எம் பில் ஆராய்ச்சி மாணவர் தண்டபாணி, ஒரு நாள் முன்னதாகவே உதவியாளர் ஒருவருடன் வந்து இரவு நெடுநேரம் விழித்திருந்து கண் காட்சியைச் சிறப்பாக அமைத்திருந்தார். இக் கண்காட்சியை, அமைச்சர் ஒருவர் மூலம் திறந்து வைத்துச் சிறப்புரை ஆற்றுமாறு வேண்டி யிருந்தோம். அந்த அமைச்சரும் அவ்வாறே செய்வதாக ஒப்புதல் அளித்திருந்தார். 8-1-81. காலை நிகழ்ச்சியைப் பற்றி நினைவூட்டி இருந்தோம். ஆனால் 8-1-81 காலை 10.30 வரை அமைச்சர் வரவே இல்லை மற்றவர்கள் வந்திருந்து காத்திருந்தனர். காலை 8.30-க்கே, அமைச்சரை அழைத்து வர சென்றிருந்த நண்பர்கள் மட்டும் 10.30 மணிக்குத் திரும்பி வந்தனர்.

''8.30 மணி முதல் அமைச்சர் ஷேவிங் செய்து கொண் டிருப்பதாகப் P.A. கூறிக் கொண்டிருக்கின்றார். 10.00 மணி வரை காத்திருந்தோம். அமைச்சர் அறை திறக்கப் படவில்லை. என்ன செய்வது என்று தெரியாமல் திரும்பி விட்டோம்'' என்று கூறினர்.

10 மணி வரை, ஷேவிங் செய்து கொண்டிருக்கும் அமைச்சருக் காக, காத்திருக்க இயலாது என்ற நிலையில்,

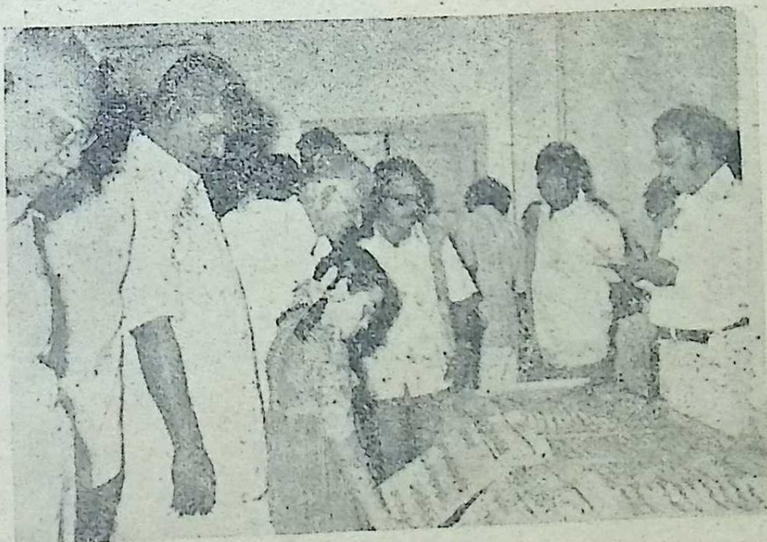
இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சிகள் தொடங்கின.

அவையோரின் கவனத்தைக் கவரும் வகையில் அயல் நாட்டு அறிஞர் ஒருவர் வந்திருந்தார். முன்னதாக அவருடன் உரையாடிய திலிருந்து தமிழ் நாட்டிற்கு வந்து, 'Socio-Economic conditions of Indian Medicine' என்பது பற்றித் தகவல் சேகரிக்கும் பணியில் தாம் ஈடுபட்டுருப்பதாகவும் தன் பெயர் 'ஸ்டீபன் காம்பெல்' என்றும், ஆஸ்திரேலியாவில் உள்ள நியுஇங்கிலாந்து பல்கலைக் கழகத்தைச் சார்ந்தவர் என்றும் அவர் தன்னை அறிமுகப் படுத்திக் கொண்டார். சித்த மருத்துவம் பற்றிய கருத்தரங்கு நடப்பதை முன் நாள் செய்தி யில் படித்து அறிந்து, இன்று வந்து கலந்து கொள்வதாகவும் கூறினர்

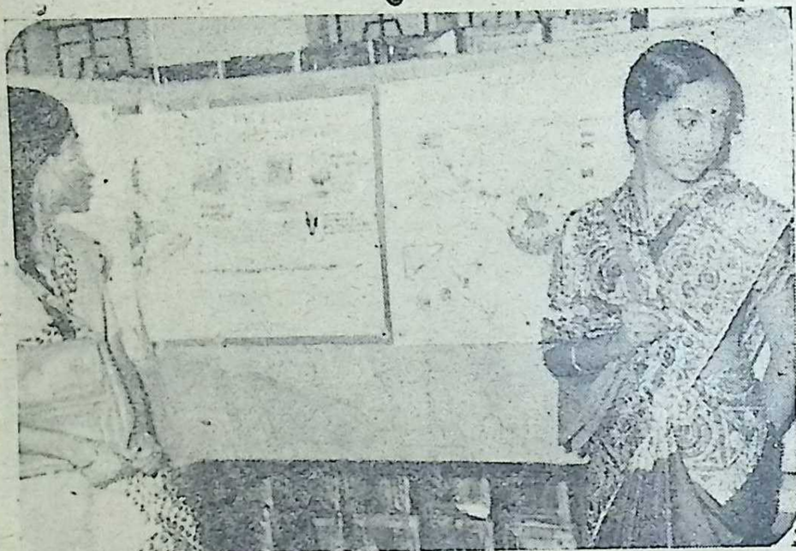
ஆஸ்திரேலியாவிலிருந்து வந்த அந்தப் பிரமுகரைக் கொண்டு கண்காட்சியைத் திறந்து வைக்க முடிவு செய்து- அவரை அனுமதி கேட்ட போது. அவர் மகிழ்ச்சியுடன் அப் பணியை ஏற்றுக் கொண்டு கண் காட்சியைத் திறந்து வைத்தார்.

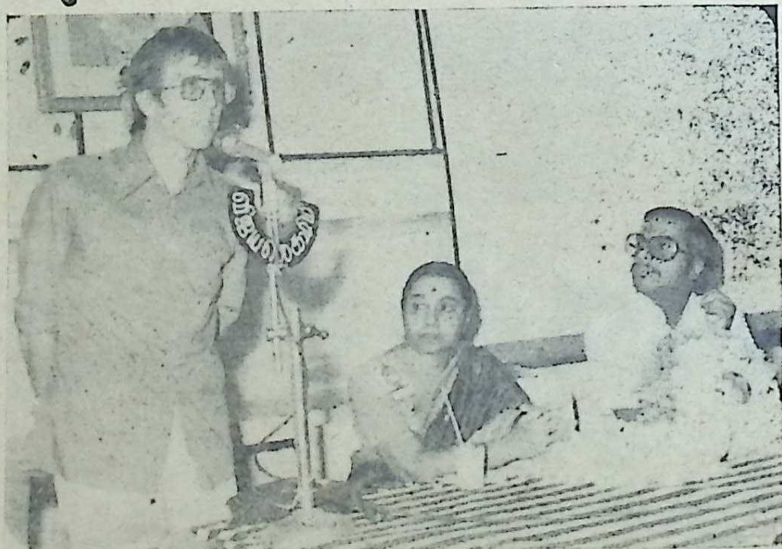


திரு. 'ஸ்டீபன் காம்ப்பெல்' 'நவீன ஆய்வில் சித்த மருத்துவம்' பற்றிய கண்காட்சியைத் திறக்கிறார்.



கண் காட்சியை ஆர்வமுடன் கண்டு களிக்கும் மக்கள் கூட்டம்.





'ஸ்டீபன் காம்ப்பெல்' உரையாற்றுகின்றார்:-

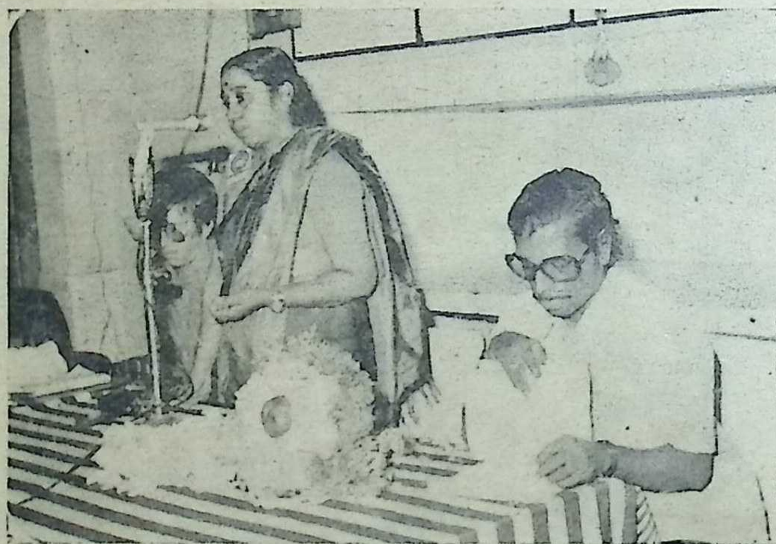
"The methods of modern science provide the means of expanding and improving any body of knowledge. By understanding the mechanisms of cures and the comparative effectiveness the practitioners of Siddha can provide better and more efficient health care to the people of South India, Sri Lanka. More important is the adoption of scientific approches and the rigorous testing of different therapies can eliminate unsure or unsafe cures so that the practitioners reputation will be safeguarded since he or she will know when, and when not, to act. This can only for the benefit of Siddha, and the Tamil people who utilize this service. The co-operation of scientific medicine and traditional approaches will benefit the nations health care system."

டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன்.



கண் காட்சி தொடங்கப் பெற்றவுடன், காலை நேரக் கருத்தரங்கு டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்களின் தலைமையில் தொடங்கப்பெற்றது. அமரர் கண்ணப்பரின் துணைவியார், திருமதி சகுந்தலா கண்ணப்பர் அவர்கள் மலர் மாலையிட்டு, அவர்களை வரவேற்கும் காட்சி.

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் துணைமுதல்வராகவும், மருந்தியல் நிலையத்தின் இயக்குனராகவும் பணிபுரிந்து வரும் டாக்டர் (திருமதி) இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கள் சித்த மருத்துவத்தின் மீது அளவற்ற மதிப்பும், நம்பிக்கையும் உடையவர் மட்டுமல்ல. தன் மாணவர்களில் சிலரை, இத்துறையில் ஆராய்ச்சி செய்யவும் பணித்துள்ளார். சித்த மருத்துவம் பற்றிய பல கட்டுரைகளையும் அவர் ஆய்வு நோக்கில் எழுதியுள்ளார் 'நவீன மருந்தியல் பார்வையில் சித்த மருத்துவம்'' எனும் தலைப்பில் நடந்த காலை நேரக் கருத்தரங்கிற்குத் தலைமையேற்று அவர் பேசுகையில்,



''...... அடுத்து வரும் 10 ஆண்டுகளில் சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்காக ஆண்டொன்றுக்கு 1 கோடி வீதம் அரசு செலவிடுமேயானல், 11-வது ஆண்டிலிருந்து அரசுக்கு ஆண்டொன்றுக்கு 10 கோடிக்கு மேல் வருமானம் தரத்தக்க அரிய மருந்துகளை சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிலிருந்து தயாரித்து அளிக்கமுடியும். தமிழ்நாடு அரசு உடனடியாக, ''சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக் கழகம்'' ஒன்றை அமைக்க வேண்டிய தருணம் வந்து விட்டதை உணர்ந்து, பல ஆய்வுகளை நிகழ்த்த உதவ வேண்டும்.'' என்று குறிப்பிட்டார்.

இரண்டாம் நாள்—காலைக் கருத்தரங்கு.

தலைப்பு:—நவீன ஆய்வில் சித்த மருத்துவம்

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில், டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன், அவர்கள்தலைமையில், Medicinal Chemistry Research Centre என்ற பிரிவு பல்வேறு மூலிகைகளையும், சித்த மருந்துகளையும் நவீன ஆய்வில், சோதித்து வருகின்றது. இங்கு ஆராய்ச்சியாளர்கள் சிலரும் பணியாற்றி வருகிறார்கள். சித்த மருந்துகளைப் பற்றிய இவர்களின் நவீன ஆய்வுப்பணி பற்றித் தமிழ்மாநாட்டில், 'மூலிகைமணி' சார்பில் கண்காட்சி கருத்தரங்கு அமைத்து தரவேண்டினோம். பல்வேறு அலுவல்களுக்கிடையே, இத்துறையினர், கண்காட்சியையும் கருத்தரங்கையும் அமைத்துக் கொடுத்தனர். இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சியின் காலைக் கருத்தரங்கு,

" மருந்தியல் பார்வையில் சித்த மருத்துவம் "

எனும் பொதுத் தலைப்பில் அமைந்தது. டாக்டர். இலலிதாகாமேசுவரன் அவர்கள் தலைமை தாங்கி வழி நடத்தினார்கள். ஆராய்ச்சியாளர்கள், புகைப்பட விளக்கங்களுடன் (Slide-projection) தம் கட்டுரைகளைப் படித்தனர். தமிழ்மாநாட்டில் மூலிகைமணி நடத்திய இக்கருத்தரங்கின் தரம் International seminar, University seminar போன்ற அமைப்பில் இருந்ததை அனைவரும் பாராட்டினர். சித்த மருந்துகள் பற்றிய பல நவீன ஆராய்ச்சி உண்மைகள் இந்தக் கருத்தரங்கில் வெளியாயின.

ஃஃஃ

திரு. விசுவநாதன்.

'Medicinal Chemistry Research Centre' இதுவரை ஆராய்ந்து அறிந்த சித்த மருந்து—மூலிகைகள் பற்றிய முடிவுகளைத் தொகுத்து திரு. விசுவநாதன் Slide projection மூலம் அவையோருக்கு விளக்கும் காட்சி :—

" ...எங்கள் தலைவர் டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன் அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் இயங்கிவரும் 'Medicinal chemistry Research Centre' மூலம், கடந்த 11 ஆண்டுகளில், மருந்தியல் பிரிவில் ஏறக்குறைய 50 மூலிகைகளையும், 25 சித்த மருந்துகளையும் முழுமையாக ஆராய்ச்சி செய்



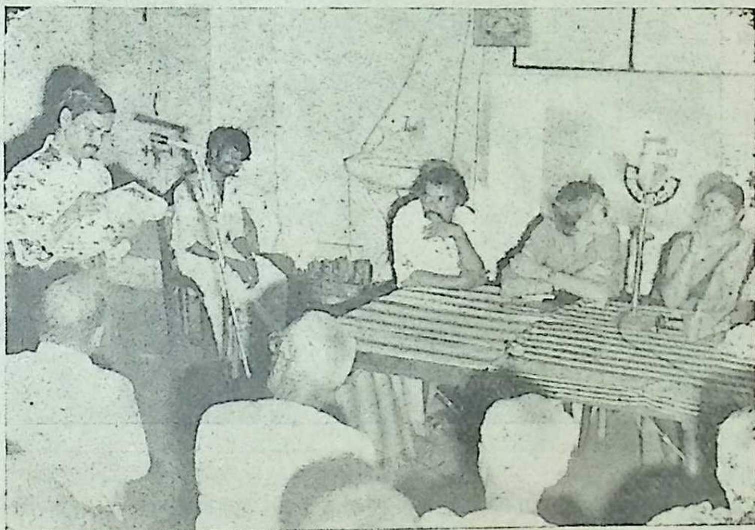
துள்ளோம் என்பதை பெருமையோடு தெரிவிக்கிறேன். மூலிகைமணி ஆசிரியர் க. வேங்கடேசன் அவர்களால் வலி குன்மத்திற்கு எனத் தயாரிக்கப்பட்ட, 'Gastralgin' எனும் சித்த மருந்தும், எங்களால் பரிசோதிக்கப்பட்டு உறுதி செய்யப்பட்டதையும் கூறி மகிழ்கிறேன். எமது ஆராய்ச்சிக் கண்டுபிடிப்புகளில் சிலவற்றைக் கீழ்க்கண்டவாறு குறிப்பிடலாம் :

ஆஸ்துமாவுக்கு	'பாலைக்கொடி'யும்.
மலேரியாவுக்கு	'நிலவேம்பும்'
சீதபேதி, முடக்கு வாதத்துக்கு	'மாம்பழமும், மங்குஸ்தானும்.
நீரிழிவைக் கட்டுப்படுத்த	'சிறுகுறிஞ்சானும்'
புண்களை ஆற்ற	'பொடுதலையும்'

இவைபோன்ற பல மூலிகைகளின், சித்த மருந்துகளின் செயல் திறனும், குணமும் நவீன ஆய்வு முறைமூலம் உறுதி செய்யப்பட்டிருக்கின்றது''

திரு. ப. குழந்தைவேலு.

"சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சியில் நவீன முறைகள்" எனும் தலைப்பில், திரு. ப. குழந்தைவேலு அவர்கள் விரிவுரை ஆற்றுகின்றார்.



"......இந்த 20-ஆம் நூற்றாண்டில் உலகம் முழுவதும் மூலிகை மருந்துகளைத் தற்கால மருத்துவத்தில் கையாளும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. ஏறத்தாழ ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முன்பு இருந்துதான் திட்டமிட்ட ஆராய்ச்சிகளும், சோதனைகளும் பண்டைய மருத்துவத்தில் தொடங்கப்பட்டது. சித்த மருத்துவ முறைகளில் விவரிக்கப்பட்டுள்ள எண்ணிலடங்கா மூலிகை முறைகள் மிக நுட்பமாக பல்வேறு கோணங்களில் ஆராயத்தக்க அளவில் திட்பமாக அமைந்துள்ளன......"

டாக்டர். பஷீர் அகமது.

சித்த மருந்துகளின் திறனை நோயாளிகளின்மீது மருத்துவ ரீதியாக ஆராயும் முறையை 'Slide projection' மூலம் விளக்குகின்றார். டாக்டர். பஷீர் அகமது.



"......சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் செயல்பட்டு வரும் மருத்துவ ரசாயன ஆராய்ச்சித் துறை சில அன்றாட பொதுவான நோய்களுக்கு மூலிகை மருந்துகள் பயனாகும் விதிமுறைகளைக் கண்டு பிடிப்பதில் ஈடுபட்டு வருகிறது. உதாரணமாக, சிறுகுறிஞ்சான், நீரிழிவு நோயைக் கட்டுப் படுத்தும் என்பது எல்லோருக்கும் தெரிந்ததே. ஆனால் எங்கள் சோதனையில், மலேரியா காய்ச்சலைப் போக்கும் குணமும் சிறுகுறிஞ்சானுக்கு இருப்பதை அறிந்தோம். இரத்த சோதனை மூலம் 'மலேரியா' என்று நிரூபிக்கப்பட்ட நோயாளிகள் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டு, அவர்களுக்கு சிறு குறிஞ்சான் மூலிகையைக் கொடுத்து ஆராய்ந்தோம். 30 நோயாளிகளில் 17 நோயாளிகளுக்குக் காய்ச்சல் குணமாகி யது. அவர்களின் இரத்த சோதனையில் மலேரியா கிருமி ஒழிக்கப்பட்டு, மண்ணீரலின் வீக்கமும் வெகுவாகக் குறைந் திருந்தது. இதனால் வேறு எந்த மாறுபட்ட விளைவுகளும் ஏற்படவில்லை......"

இரண்டாம் நாள் பிற்பகல் கருத்தரங்கு

தலைப்பு : உயிர்வேதியியலும் சித்தமருத்துவமும்

காலை நிகழ்ச்சிகள் 1½ மணிக்கு முடிந்ததும் இடைவேளைக்குப் பிறகு 2-30 மணிக்கு,

''உயிர்வேதியியலும் சித்த மருத்துவமும்''

எனும் தலைப்பில் பிற்பகல் ஆய்வரங்கம் நடைபெற்றது. சென்னைப் பல்கலைக்கழகத்தில் மிகுந்த உயிர்த்துடிப்புடன் சித்த மருத்துவத்தை ஆய்வுசெய்துவரும் துறை, உயிர்வேதியியல் துறை என்றால் மிகையல்ல. அதன் தலைவராகப் பணிபுரிந்து வரும் டாக்டர். சண்முகசுந்தரம் அவர்கள், பல்துறைச்செல்வர். 'தமிழில் அறிவியலை' நடத்தமுடியும் என்பதை நடைமுறையில் நிருபித்துக் காட்டியவர். முதன்முதலாக, பி.எச்.டி. பட்ட ஆய்வேட்டினைத் தமிழில் வெளியிட்ட பெருமை இவருக்கு மட்டுமே உண்டு. தமிழையும் அறிவியலையும் இணைக்கும் பாலமாக மட்டுமின்றி, சித்த மருத்துவத்தை நவீன முறையில் ஆய்வுசெய்யும் ஆர்வமும் செயல் திறமையும் உடையவர். 'தேனோடு பால் கலந்தாற்போல்' இவர் துணைவியார், டாக்டர். ராதா சண்முகசுந்தரமும் இணைந்து உயிர் வேதியியல் பார்வையில் சித்த மருத்துவத்தை ஆய்வு நிகழ்த்தி வருகின்றார்கள். இவர்களின் கண்டுபிடிப்புகளான ''சிறு குறிஞ்சானின் நீரிழிவைப்போக்கும் ஆற்றலையும்'' 'அன்ன பவள செந்தூரம்' மூலம் தமனி அடைப்பு நோயினை நீக்கும் ஆராய்ச்சிகள், சித்த மருத்துவத்தை உலகஅரங்கில் உயர்த்தும் 'ஏணிப்படிகளாகும்'.

ஐந்தாவது உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் சித்தமருத்துவ ஆய்வுக் கட்டுரைகளைப் படிக்கவேண்டி, இவ்விரு பேராசிரியர்களும், சிவகுருநாதனையும் சுப்பையாபிள்ளையையும் சந்தித்துப் பலன் இல்லாமல் போய், சோர்வுற்றிருந்தபோது – நான் தொடர்பு கொண்டு,

'சோர்வடைய வேண்டாம்'' 'மூலிகைமணி' நடத்தும் கருத்தரங்கில் — கண்காட்சியில் பங்கேற்றுச் ஆர்வமுடன் தயாரித்து சிறப்புச் செய்யுங்கள் !' என்று இருபெரும் பேராசிரியர்களையும் நான் கேட்டேன். என் வேண்டுகோளுக்கிணங்கு கண்காட்சி கருத்தரங்கில் மாணவர்களுடன் கலந்துகொண்டு சிறப்பு செய்தனர். டாக்டர் சண்முகசுந்தரம் அவர்களைப் பேலாவே அவருடைய மாணவர்களும் தமிழில் கட்டுரையைப் படித்து விளக்கிய பாங்கு கேட்போரை ஈர்த்தது. 'Team spirit' என்பார்களே அந்தக் 'கட்டுக்கோப்பான உணர்வை' டாக்டர் சண்முக சுந்தரம் அவர்

களின் துறையில் உள்ள அனைவரிடமும் இருப்பதை உணர்ந்தேன். அவர்கள் உதவி மட்டும் கிடைக்காமற் போயிருந்தால், கண்காட்சியும் கருத்தரங்கும் சிறப்புற்று இருக்காது. அவ்வகையில், 'மூலிகை மணி' சார்பில், என்மனமார்ந்த நன்றியையும் செலுத்துகிறேன்.

இரண்டாம் நாள் பிற்பகல் கருத்தரங்கு 'உயிர் வேதியியலும் சித்த மருத்துவமும்' எனும் தலைப்பில் டாக்டர் சண்முக சுந்தரம் அவர்கள் தலைமையில் Slide Projection விளக்கத்துடன் துவங்கியது. டாக்டர் தனது தலைமையுரையில் குறிப்பிட்டதாவது :-

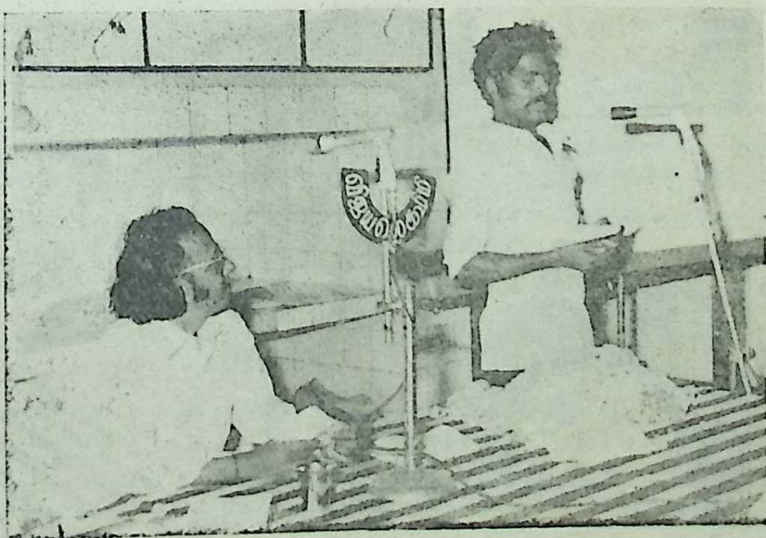


''மருந்து மூலிகைகளைப்பற்றி இந்துக்கள் விளக்கியுள்ள அளவு வேறு எந்த நாட்டவரும் விளக்கவில்லை என்று 'மெய்டன்' என்பவர் கூறியுள்ளார். இப்படி நம் முன்னோர்கள் தெளிவான முறையில் கூறியிருந்தாலும் அம்மருந்துகளைப் பற்றிய முக்கியத்துவங்களை தெரிந்து கொள்வதில் இந்திய அறிவியல், மற்றும் மருத்துவத் துறையினர் போதுமான ஆர்வம் காட்டவில்லை. மேல்நாட்டவரின் ஆராய்ச்சி முடிவுகளையே எதிர் நோக்கியிருப்பது மிகவும் வேதனைக்குரிய ஒன்றாகும். பெரும்பான்மை இந்திய மக்கள் இந்திய மருத்துவ முறைகளை நம்பியே உயிர் வாழ்கின்றனர் என்பதை நினைவில் கொள்ளவேண்டும். கடந்த பல நூற்றாண்டுகளாக மருத்துவர்கள் பல புதிய மருந்துகளை உருவாக்கியிருந்தும் பல புதிய முறைகளை

பயன்படுத்தியிருந்தும் அவ்வழி முறைகளை தம் மாணவர்களிடையே இரகசியமாகவே வைத்திருந்ததால் மக்களுக்குப் பலனளிக்காமல் போய்விட்டது. பண்டைக்கால மருத்துவ முறைகள் மருந்துகளுக்கு தகுந்த அளவு தர நிர்ணயம் செய்யப்படாமல் சீரழிந்த வண்ணம் உள்ளது. ஆகவேதான் சித்த வைத்திய முறையை தற்கால மக்கள் முழுமையாக உணரக்கூடிய வாய்ப்பு இல்லாமல் போய்விட்டது. இதனை அகற்றி நம் முன்னோர்கள் பயன்படுத்தாமல் சேகரிக்கப் பட்டு வைத்துள்ள மருத்துவ அறிவைப் பரப்புவதும், ஆய்வுக்கூடத் தில் மருந்து மூலிகையின் அறிவியல் நிர்ணயம் அவசியம் என்று உணர்வதும் மிக முக்கியமானதாகும். ஆகவே சித்த வைத்தியத்தின் சிறப்பினை வலியுறுத்தவே நீரிழிவு நோயினையும், தமனிஅடைப்பு நோயினையும் நம் நாட்டு மூலிகைகள் எவ்வாறு குணப்படுத்துகின் றன என்ற ஆய்வினை எங்களது உயிர் வேதியல் துறையில் மேற் கொண்டுள்ளோம். அந்த ஆய்வுகளைப்பற்றி எங்கள் மாணவர்கள் இக்கருத்தரங்கில் விளக்குவார்கள்.''

டாக்டர். சி. பன்னீர் செல்வம்.

(''நீரிழிவு நோயினைச் சிறு குறிஞ்சான் மூலிகை மூலம் குணப் படுத்தல்'' எனும் தலைப்பில் டாக்டர். பன்னீர் செல்வம் கட்டுரை படிக்கின்றார்''.)



''சர்க்கரை உடலில் வளர் சிதை மாற்றத்திற்கு உட்படுத் தப்படுவதற்கு உதவும் இன்சுலின் சுரக்கப்படும், கணையத் தின் 'பீட்டா' செல்கள் சீரழியும்போது நீரிழிவு நோய் உண் டாகின்றது. ஆகவே செயற்கை முறையில் 'அல்லாக்ஸின்' கொடுப்பதன் மூலம் நீரிழிவு நோயினை உண்டாக்கலாம். அந்த வகையில் முயல்களுக்கு நீரிழிவுநோயினை உண்டாக்கி அதன் உறுப்புக்களையும், செல்கூறுகளையும், மற்றும் இந் நோயுடன் இணைந்த நொதிகளையும் ஆராய்ந்தோம். நோய் வாய்ப்பட்ட மற்ற முயல்களுக்கு சிறுகுறிஞ்சான் இலைத்தூள் களைக் கொடுத்து மேற் கண்டவற்றின் அளவுகளையும் ஆராய்ந்தோம். நோய்வாய்ப்பட்ட முயல்கள், சிறுகுறிஞ் சான் இலைத் தூள்களை உண்ட பின்பு நோயினின்று விடு பட்டு, சாதாரண முயல்களைப் போலவே தன்னிலை அடைந்த துடன்-பின் விளைவுகள் ஏதும் காணப்படவில்லை. பின் நீரிழிவு நோய்வாய்ப்பட்டவர்களுக்கு இந்தத் தூளினைக் கொடுத்து அவர்களின் சிறுநீர் மற்றும் இரத்தச் சர்க்கரை அளவினைக் கணக்கிட்ட போது சிறுநீரில் சர்க்கரை இல்லா



திருந்ததையும், இரத்தத்தில் அதன் அளவு குறைந்து காணப்படுதலையும் கண்டு எங்களுக்கு மிகுந்த நம்பிக்கை சிறு குறிஞ்சான் மீது ஏற்பட்டது.''

திரு. வி. எம். இராசேந்திரன்.

("நீரிழிவு நோயினால் சிறுகுடலில் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளை சிறுகுறிஞ்சான் குணப்படுத்துதல்" எனும் தலைப்பில் திரு வி. எம். இராசேந்திரன் உரையாற்றுதல் – பக் 96-ல்)

''......நீரிழிவு நோயினைக் கட்டுப் படுத்தும் ஆங்கில மருந்துகள் பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியனவாக இருக்கின்றன. பக்க விளைவுகள் ஏதுமின்றி பாமரரும் பயன் படுத்தக்கூடிய எளிய மருந்தினை கண்டறிய வேண்டும் என்ற நோக்கில், உயிர் வேதியியல் துறையில் சிறு குறிஞ்சான் இலைத்தூளை ஆய்வு செய்தோம். இதன்தொடர்ச்சியாக, சில ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. ஆய்வு முடிவுகளிலிருந்து, 'சிறு குறிஞ்சான்' எந்த வித பக்கவிளைவுகளுமின்றி நீரிழிவு நோயினைக் குணப்படுத்துகிறது என்பதை அறிந்தோம்.''

செல்வி அருணா

("தமனி தடிப்பு நோயும் — அதனை 'அன்ன பவள செந்தூரம்' குணப்படுத்தும் முறையும்" எனும் தலைப்பில் செல்வி அருணா அழகிய தமிழில் உரையாற்றுகின்றார். அருணாவின் அருந்தமிழ் உரை கணீரென்று இன்னும் என் காதில் ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிறது - பக் 98-ல்)

''......சித்த மருத்துவ முறைப்படித் தயாரிக்கப்பட்ட அன்ன பவள செந்தூரம், இரத்தத்தில் சேரும் கொலஸ்டிராலின் அளவைக் குறைக்கும் தன்மை வாய்ந்தது என எங்கள் உயிர் வேதியியல் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இதனை, எலிகளுக்கும், முயல்களிடத்தும் பரிசோதிக்கப்பட்டு நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தச் செந்தூரத்தைப் பல்வகை இரசாயன, பௌதீகச் சோதனைகளுக்கு உள்ளாக்கியதில் அதில், சிறிதளவு 'கரிம அயோடோ சேர்மங்கள்' (Organic iodo compounds) உள்ளன என்பது தெளிவாகியது.

அதனால் செந்தூரம் தைராய்ட் நாளத்தின் செயல் திறனை யும் வலிமைப்படுத்தும் தன்மை உடையதாக இருக்கலாம். இதன் மூலம் 'ஹைப்போ தைராய்டின்' வராமல் தடுக்கப்



படலாம், என்பன போன்ற மேல்நிலை ஆய்வுகள் தொடர்ந்து நடைபெற்று வருகிறது. இந்த ஆய்வு முடிவுகள் வெற்றி பெற்றால், இதய நோய் மருத்துவத்தில் சித்த மருத்துவத் தின், அன்ன பவள செந்தூரத்தின் திறன் ஒரு பெருஞ் சாதனையாகும்''.

செல்வி உமா

("சித்த மருத்துவம் ஓர் ஆராய்ச்சிக் கண்ணோட்டம்" எனும் தலைப்பில் செல்வி உமா அவர்கள் மடை திறந்த வெள்ளம் போல் உரையாற்றினார். ஆங்கிலப் படிப்பில் முனைந்தவர்கள் தமிழை இவ்வளவு அழகாக உச்சரிப்பதை உமாவின் பேச்சைக் கேட்டபின்பே உணர்ந்தேன். வியந்தேன்.)

''......தமிழர் பின்பற்றி வரும் மருத்துவமுறையே சித்த மருத்துவமுறை. எழில் கொழிக்கும் மலைகளிலும், காடு களிலும், மனிதனின் பிணி தீர்க்கும் மூலிகைகளும், மருந்து பொருட்களையும் கண்ட சித்தர்கள்; அவற்றைப் பயன்படுத் தும் முறைகளையும் கண்டறிந்து அறிவித்தனர்.

திருக்குற்றுல மலேயின் எழிலேப் பாடிய திரிகூடராசப்பக் கவிராயர்,



''கானவர்கள் வழியறிந்து வானவரை அழைப்பர்
கவன சித்தர் வந்து வந்து காயசித்தி விளேப்பர்''

என்கிறுர். வாழ்வு நடத்துவதில் இயற்கையோடு இணேந்த தமிழர், நோய் நீக்கி நலம் காண்பதற்கும் இயற்கையையே நாடினர்,''

திரு. கு. தண்டபாணி

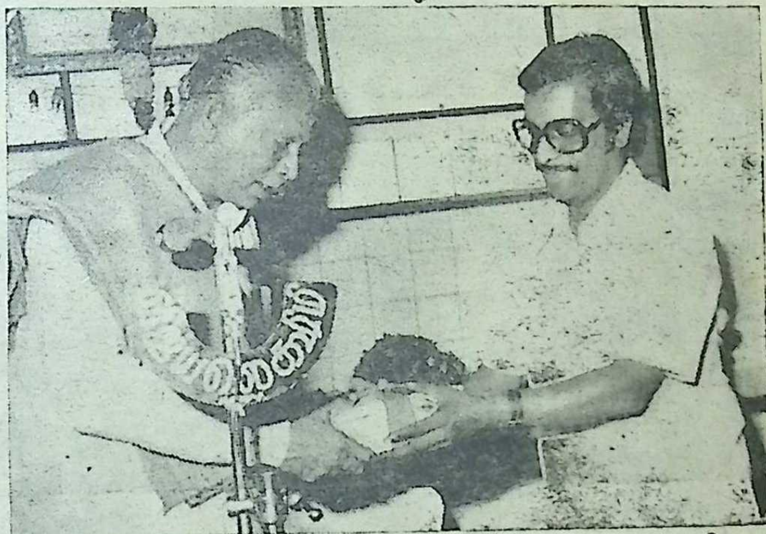
'உயிர் வேதியியல் கண்ணேட்டத்தில் சித்த மருத்துவம்' எனும் தலேப்பில் திரு. கு. தண்டபாணி அவர்கள் உரையாற்றுகின்றுர்.

கல்யாண கலாட்டாவில் தாலி மறந்து விடுவதுபோல் திரு. தண்டபாணி அவர்கள் பேசும்போது, புகைப்படக்காரர் திரு. 'யோகா' வெளியே சென்று விட்டார். கண்காட்சியை அமைக்கப் பெரிதும் உதவிய திரு. தண்டபாணி அவர்கள் உரையாற்றும் போது புகைப்படம் எடுக்கத் தவறி விட்டமைக்குப் பெரிதும் வருந்துகிறேன், இதனை நிறைவு செய்யும் வகையில், தனியே அவரைப் பாராட்டிப் புகைப்படம் வெளியிட்டுள்ளேன். (பக் 160-இல் காண்க)

திரு. தண்டபாணி உரையாற்றுகையில் :-

''......பண்டைக்கால மனித அறிவாற்றல் தொடங்கிய காலத்திலேயே 'நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்' என்பதை உணர்ந்திருந்தனர். 'கல் தோன்றி மண் தோன்ருக் காலத்தே வாளொடு முன் தோன்றிய மூத்தக்குடி தான் தமிழ்க்குடி,' உலகில் பல்வேறு மக்கள் நாகரீகமற்ற வராக இருந்த காலத்திலும், தமிழ் மக்கள் பல்வேறு துறை களிலும் முன்னேறியவர்களாக இருந்திருக்கின்றனர். மருத் துவத்துறையிலும், வேதியல் துறையிலும் அவர்கள் தனிச் சிறப்பு பெற்று முன்னேடிகளாக வாழ்ந்து வந்திருக்கின்ற றனர். நிலக்கரி, மரம் போன்ற பொருட்களிலிருந்து இக் கால வேதியலார் பல பொருட்களே (Distructive distilla- tion) முறையில் பிரித்தெடுக்கின்றனர். பண்டைக்கால சித்த வேதியலார் எளிதில் ஆவியாகக் கூடிய கூட்டுப் பொருளே (Volatile compound) ஒரு பானேயிலிட்டு வெப்பப் படுத்தும் போது அது ஆவியாகி அதனுடன் இணேக்கப்பட்ட மற்ருெரு பானேக்குச் சென்று அங்கு ஏற்படும் வெப்ப அழுத்தத்தினுல் பானேயின் நுண்ணிய துளேகளின் வழி யாக வெளியேறி குளிர்ச்சி பெற்று திரவ நிலேயில் கீழே உள்ள பாத்திரத்தில் சேகரிக்கப்படுகிறது. இதை நவீன முறையில் (Distillation) என்று சொல்வார்கள். மற்றும் புடமிடுதல் என்பது நவீன வேதியலாரின் (Calcining) என்ப தற்கு ஏற்றது. வெப்ப மானியை (Thermometer) உப யோகித்து வெப்பநிலேயைப் பார்ப்பதற்குப் பதிலாக சித்த வேதியலார், எரிபொருளின் அளவையும், எரிக்கும் முறை பற்றும் நேரம் முதலியவற்றைக் கணக்கிட்டு, 700 டிகிரி வரை உயர்ந்த வெப்ப நிலேயில் வேதியல் மாற்றங்களேச் செய்து வந்தனர். வேதியல் ஆராய்ச்சி மருத்துவத்திற்கு வித்திட்டது, ஐரோப்பாவில் மட்டுமல்ல தமிழ் நாட்டிலு முண்டு. பொதிகை மலேச் சித்தர்கள் வேதியல் மாற்றங்களே உபயோகித்து தயாரித்தளித்த செந்தூரங்களும், பற்பங் களும் கணக்கிலடங்கா.''

திரு. தண்டபாணி அவர்களின் கட்டுரையுடன் கருத்தரங்கு முடிவுற்றது. அதற்குப்பின் நிறைவு உரையாற்ற தமிழ்நாடு அரசு சட்டப் பேரவைத் தலைவர் க. இராசாராம், அவர்கள் சரியாக 4-30 மணிக்கு வருகை புரிந்தார்.



எவ்வித 'பிசுவுமின்றி' ஒப்புதல் அளித்தவாறு குறித்த நேரத்தில் வருகை புரிந்த சட்டப்பேரவைத் தலைவரைப் பாராட்டி, அமரர் கண்ணப்பர் எழுதிய நூல் தொகுப்பினை ஆசிரியர் க. வே. திரு. இராசாராம் அவர்கட்கு அளிக்கின்றார்.

சட்டப்பேரவைத் தலைவர் உரை :

இரண்டு நாள் நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பினை அறிந்து மகிழ்ந்த சட்டப் பேரவைத் தலைவர் இராசாராம் அவர்கள், 'மூலிகைமணி'யின் பணிகளைப் பாராட்டிப் பேசுகையில்,

''......நேற்றைய இன்றைய நிகழ்ச்சிகளின் தொகுப்பினைக் கூறும்போது வேங்கடேசன் அவர்கள் அமைச்சர்கள் வராதது பற்றிக் குறைப்பட்டுக் கொண்டார். சில நேரங்களில், தமிழ் மாநாட்டு அலுவல் மிகுதி காரணமாக

அமைச்சர்கள் இங்கு வரவில்லையே தவிர, வேறு காரணமல்ல. இளைஞரான வேங்கடேசன் அவர்கள் இதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தன் 'சொந்தப்பணம்' கொண்டு

இனிமேலும் செலவிட்டு நடத்தாமல், முன்னதாக அரசாங் கத்தை அணுகி தக்க உதவிகளைப் பெற்று நடத்த வேண்டும்.'' என்று குறிப்பிட்டார்.

ஆசிரியர் விளக்கம் :

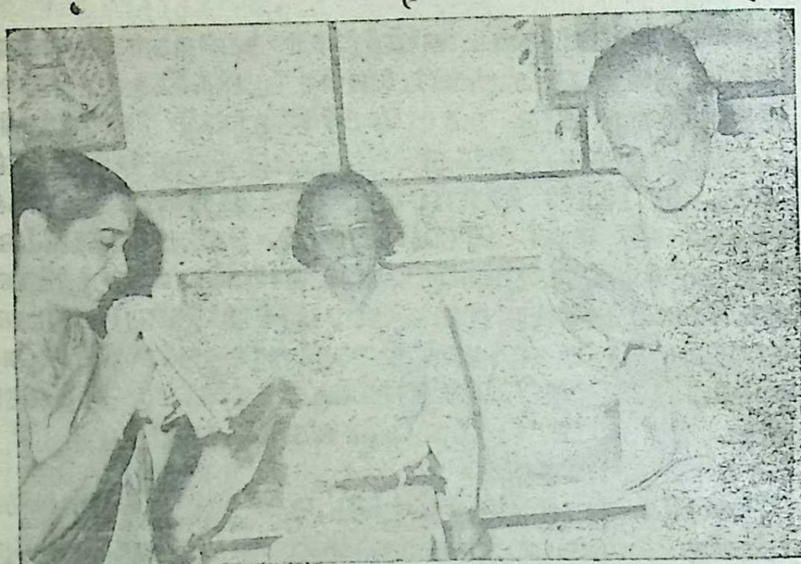
சட்டப்பேரவைத் தலைவர் உரையில் குறிப்பிட்டவாறு, இப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சியை நடத்தவேண்டிச் சில ஆலோசனை களை (அக்டோபர் மாதம் 80) முதலமைச்சர், நல்வாழ்வுத் துறை அமைச்சர் உள்ளிட்ட அனைவருக்கும் அனுப்பியிருந் தேன். ஏன்? இந்திய மருத்துவத்துறை இயக்குனருக்கும் அனுப்பி இருந்தேன். ஆனால் என் வேண்டுகோளுக்கு எவ்வித பதிலும் கிடைக்காமற் போய்விட்ட நிலையிலேயே சொந்தப் பணம் செலவு செய்து இவ்விழாவினை நடத்தி னேன். என்றாலும், இப்போதும் தாமதம் ஏதுமில்லை.

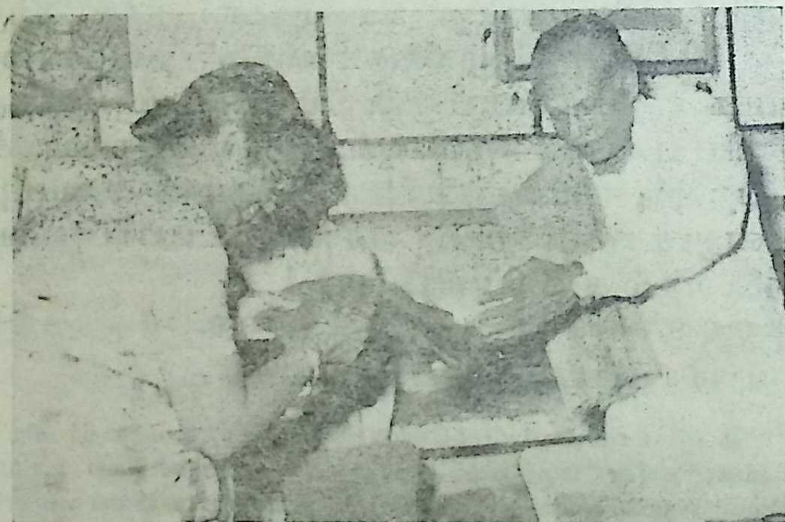
தமிழ் மாநாட்டில் 'மூலிகைமணி' நடத்திய கருத்தரங்கு பற்றிய விவரங்கள், செய்திகள் அனைத்திற்கும் சான்றுகள் உள்ளன. தவத்திரு, குன்றக்குடி அடிகளார், போன்ற பெருந்தகைகள் பங்கேற்ற இந்நிகழ்ச்சியை அரசு தன் செலவில் ஏற்பாடு செய்திருக்குமே யானல், குறைந்த பட்சம் 20,000 ரூபாயாவது செலவு செய்திருக்கும். எனக்கு ரூ 10,000 செலவாயிற்று. திரு. இராசாராம் அவர்கள் கூறியதுபோல், நான் சொந்த செலவில் இதனை நடத்தவில்லை. வேறு வழியின்றி, நண்பர்களிடம் கடன் வாங்கித்தான் நடத்தினேன் அரசு செய்ய வேண்டிய இப்பணியை, இப்பணிக்கென போதுமான தொகையை இந்திய மருத்துவத்துறைக்கு அரசு ஒதுக்கியும்கூட அத் துறையின் தவருன திட்டமிடல் காரணமாக கருத்தரங்கு நடத்தப்பட வில்லை. இது அரசின் தவறல்ல. அதிகாரிகளின் தவறு.

எனவே, தமிழ் மாநாட்டில் மூலிகைமணி எவ்வித கைமாறும் கருதாமல் நடத்திய 'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கினை' அரசு போற்றும் வகை யில் நான் செய்த செலவுகளை அரசு ஏற்று ரூ 10,000-ஐ 'மூலிகைமணிக்கு' நன்கொடை யாக அளிக்குமேயானல், மேன்மேலும் இத்தகு அரிய பணியில் ஈடுபடவும், சித்த மருத்துவம் சீர் பெறவும், மூலிகைமணிக்கு ஊக்கமாக அமையும் என்று கருதுகிறேன். அரசும், சட்டப்பேரவைத் தலைவரும் கவனிப்பார்களாக !

பேராசிரியர்கட்குப் பாராட்டு :

தமிழ் மாநாட்டில் பங்கேற்று சித்த மருத்துவத்தைச் சிறப்பு செய்த, நவீன மருத்துவ ஆய்வாளர்கள் பேராசிரியை டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்களின் பணியைப் பாராட்டும் வகையில் 'மூலிகைமணி' வாசகர்கள் அளித்த சால்வையை சட்டப் பேரவைத் தலைவர் மாண்புமிகு க. இராசாராம் அவர்கள் டாக்டர் இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கட்கு அளிக்கும் காட்சி.





அவ்வாறே, 'சிறு குறிஞ்சானையும்' அன்ன பவள செந்தூரத்தையும்' ஆய்வு செய்து வரும் பேராசிரியை

டாக்டர் (திருமதி) இராதா சண்முக சுந்தரம் அவர்களைப் பாராட்டும் வகையில் வாசகர்கள் அளித்த சால்வையை திரு. க. இராசாராம் அவர்கள், திருமதி இராதா சண்முக சுந்தரம் அவர்கட்கு அளிக்கும் காட்சி.

சிறப்பு நிகழ்ச்சி :

நிறைவு உரை முடிந்ததும் சிறப்பு நிகழ்ச்சியாக, 'நலம் தரும் யோகாசனங்கள்' எனும் தலைப்பில் பேராசிரியர் O. R. சீனிவாசன் அவர்கள் செய்முறை விளக்கப் பயிற்சி உரை ஆற்றினார்கள். தன் மகன், மகள் ஆகியோரைக் கொண்டு பல்வேறு யோகாசனங்களைப் பயிற்சியாக செய்வித்து அதன் மூலம் நல்வாழ்வு பெரும் வழிமுறைகளைச் சுவையாகவும், தற்கால மக்கள் ஏற்றுக் கொள்ளும் வகையில் அறிவியல் பூர்வமாகவும் விளக்கிக் கூறினர் பேராசிரியர் O. R. சீனிவாசன் அவர்கள்.

அவருடைய மகளும், மகனும், சில யோகாசனங்களைச் செய்து காட்டுவதைப் படத்தில் காணலாம்.



நிகழ்ச்சியின் இறுதிக் காட்சியாக, திரு. சீனிவாசன் அவர்கள் "யோகாசன பிராணயாமப் பயிற்சியினால் அளவிறந்த வலிமையைப் பெறலாம்" என்று எடுத்துக் கூறி, கண்கண்ட காட்சியாக,
(பக்கம் 122-ல் காண்க)

தானே ஒரு பெரிய ஊஞ்சல் பலகைச் சங்கிலியை தன் (இரட்டை வடம் கொண்ட தாம்பு கயிறுபோன்றது) இடுப்பைச் சுற்றி பிணைத்துக் கால்களுக்கிடையே வைத்து 'பிராணுயாம பந்தனம்' மூலம் 'படார்' என்று (அவையோர் வியக்க) உடைத்தெறிந்தார்.

அன்று 8-30 மணி அளவில் கருத்தரங்க/கண்காட்சி நிகழ்ச்சி கள் திட்டமிட்டவாறுமுடிந்தது. தமிழகமெங்கிருந்தும் வந்திருந்த வாசக அன்பர்கள், கருத்தரங்க நிகழ்ச்சிகளைப் போற்றினர்கள். அனைவருக்கும் நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொண்டு இரவு 9 மணிக்கு இவ்வளவு வெற்றியையும் அளித்த 'மதுரநாயகி' அன்னை மீனுட்சி யைத் தரிசிக்க மீனுட்சி அம்மன் ஆலயம் சென்று, நெஞ்சார அன்னையைப் பணிந்து போற்றி மகிழ்ந்தேன். விழாவினுல் ஏற் பட்ட களைப்பு நீங்கியது

9-1-81 மதுரை நகரம் விழாக் கோலம் பூண்டது. அன்னை இந்திரா வருகை காரணமாக வீதியெங்கும் நெரிசல். இந்தநெரிசலில் மாட்டிக் கொள்வதை விடப் பழநி முருகனைத் தரிசிக்கலாமே என்று எண்ணி, விடியற்காலையே பழநிக்குக் குடும்பத்துடன் புறப்பட்டேன்.

பகல் 11-மணிக்கு, பழநியை அடைந்து உச்சிகால அபிஷேகத் தைக் கண்ணுரக் கண்டு மகிழ்ந்தோம். அபிஷேகம் முடிந்து அலங் காரம் நடந்துகொண்டிருந்தது. என் மனம் மாநாட்டு, நிகழ்ச்சிகளை எண்ணி அசை போட்டவாறு இருந்தது.

1968-இல் இரண்டாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் என் தந்தையின் ஆசையை நிறைவேற்றும் வகையில், ''அடுத்த தமிழ் மாநாட்டில் மூலிகைமணி சார்பில் பிரம்மாண்டமான கருத்தரங்கு நடத்த வேண்டும். அதன் மூலம் தந்தையார் மகிழ வேண்டும் என்று

யான் கண்ட கனவு

1981-இல் மதுரையில் அன்னையின் அருளாலும் பழனி முருகனின் கருணையாலும், வாசகர்கள் உதவியாலும்,

'வெற்றிகரமான நனவாகியது'

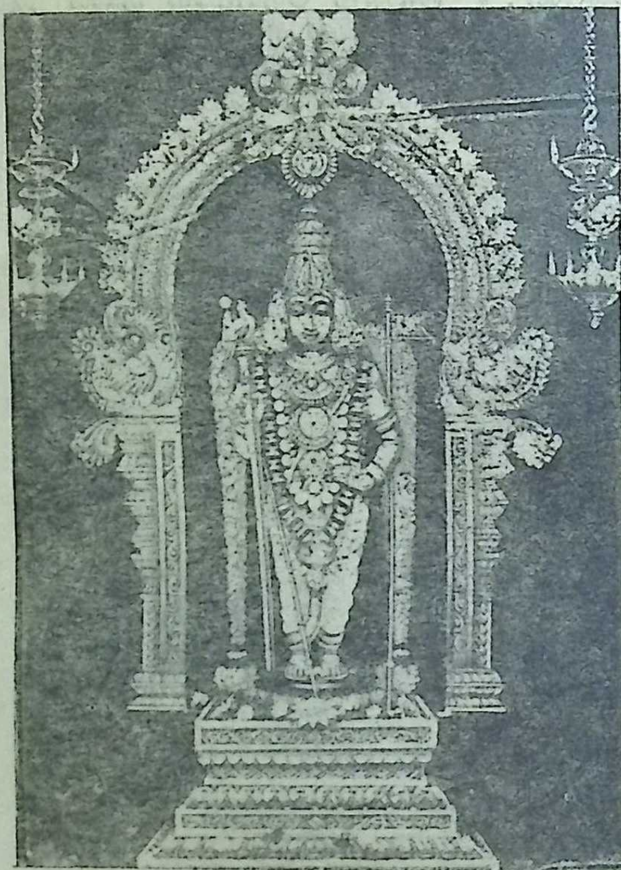
என்ருலும் இதனைக் கண்டு மகிழ, என் தந்தையார் இல்லையே என்ற ஏக்கம், கண்ணீராக அரும்பியது. நான் ஆத்மார்த்தமாக இந்த ஏக்கத்தைச் சொல்லி அழுதபோது

"மகனே,! ஆன்ம நேயமாக நான் இரண்டு நாட்களும், கருத்தரங்கில் கலந்துகொண்டு மகிழ்ந் தேன். சித்த மருத்துவம் உலக அரங்கில் பட் டொளி வீசும் காலம் நெருங்கிவிட்டது. உன் பணி யை இடைவிடாமல் செய்து வா" என்று—



(அமரர். கண்ணப்பர்)

பழனி முருகனின் சந்நிதியின் முன் நின்று கண்மூடி கரங்கூப்பித் தொழுது கொண்டிருக்கும் என்னுள் ஆன்மநேய ஆசிரியரின்/என் தந்தையின் குரல் மேற்கண்டவாறு ஒலிப் பதைக் கேட்டேன், 'ஆம்' என்று ஆமோதிப்பது போல் சந்நிதானத்தில், தீபமங்கள கற்பூர ஜோதி தரிசனம், 'கண' 'கண' வெனும் மங்கல மணி முழக்கத்துடன் முழங்கி யது. கண்களைத் திறந்தேன்.



"பழனி முருகனின் திருவருளும்
தந்தையின் குருவருளும்"-துணையாக
இருக்கும் போது எனக்கென்ன குறை?
புறப்பட்டு விட்டேன்! அடுத்த உலகத் தமிழ்
மாநாடு எப்போது? எங்கே? (முற்றும்)

புகைப் படங்கள் : 'யோகா'
கருத்தரங்க
உரைத் தொகுப்பு : 'தமிழ்ச்செல்வி B,A,'
(கண்ணப்பரின் கடைசி மகள்)

இதய ஒலி



அன்புள்ள ஐயா,

வணக்கம். தங்களுடைய பத்திரிக்கையான மூலிகை மணியைப் பார்க்க நேரிட்டது. மிக அருமையான புத்தகம். அது மீண்டும் மலர நான் இறைவனை பிரார்த்திக்கிறேன்.

S. Visvanathan B.E.,
Karaikudi-4

அன்புள்ளம் கொண்ட க. வே. அவர்களுக்கு,

ஐயா நான் தங்களுடைய ஆக்கபூர்வமான படைப்பாகிய ''மூலிகை மணி''யின் பழைய இதழ் ஒன்றைத் தற்செயலாகப்படிக்கும் வாய்ப்பைப்பெற்றேன். விலைமதிக்க முடியாத பல அபூர்வமான மருத்துவக் குறிப்புகளை அதில் கண்டேன். இதுவரை இப்படி ஒரு மருத்துவ இதழ் மாதந்தோறும் வெளிவந்து கொண்டிருந்ததை நான் அறியவில்லை. சித்த மருத்துவத்தில் இப்படி ஒரு ஆக்கபூர்வமான பயனுள்ள விலைமதிக்க முடியாத மாதஇதழ் வெளிவருவதுபற்றி தயவுசெய்து வெளி உலகிற்குச் சற்று விளக்கமாக விளம்பரம் செய்து தெரிவித்தால் மேலே லட்சக்கணக்கான புதிய வாசகர்கள் இதைப்படித்து பயன்பெறும் வாய்ப்பைப் பெறலாம். தங்கள் பத்திரிகை மக்களிடையே சித்தர் மருத்துவம் பற்றிய நல்ல ஆர்வத்தை வளர்க்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. உங்களது ஆக்கபூர்வமான சிறந்த இந்த நற் பணிக்கு என் பாராட்டுதல்களைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

ஜெயகுமார்
கோவை-11

ஐயா அவர்கட்கு வணக்கம்,

தாங்கள் எழுதிவரும் 'மூலிகைமணி'' இதழைப் படித்து அதன்படி மருந்துகள் செய்து கொடுத்து நிறைய பலன் அடைந்து இருக்கிறேன்.

இப்படிக்கு,

கே.எஸ்.எம் அக்பர் அலி
தாம்பரம், சென்னை-59

அனுபவம் உணர்த்தும் உண்மை

(அவுரித் தைலம்)

அன்புள்ள மூலிகைமணி ஆசிரியர் அவர்களுக்கு,
சண்முக சுந்தரம் எழுதியது,

நான் தங்களின் அவுரித்தைலம் இரண்டு மாதமாக உபயோகித்து வருகிறேன். நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது. எனக்குத் தலைவாரும் பொழுது முடி கொட்டும். அதனால் அடர்த்திக் குறைவாகஇருக்கும்.

நான் பழனிக்குச் சென்று முடி எடுத்துக் கொண்டேன். அதன் பின் தொடர்ச்சியாக 'அவுரித்தைலம்' உபயோகித்து வருகிறேன். தற்பொழுது முடி அடர்த்தியாக உள்ளது. ஒரு முடி கூட கொட்டுவது இல்லை. தங்களுக்கு நன்றி சொல்ல வார்த்தைகளே கிடையாது. உண்மை! வெறும் புகழ்ச்சி இல்லை.

டி.சி. சண்முக சுந்தரம், பொன்னி இல்லம்
5, புள்ளிக்கரர் சந்து, திருச்செங்கோடு.

(நேத்திரப் பூண்டு தைலம்)

உங்கள் ஆலோசனைப்படி, கண்ணுக்குப் போட்டுக் கொள்ளும் கண்ணப்பரின்—கண்ணொளி காக்கும், நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம் 15-12-79 முதல் உபயோகித்தேன். உங்கள் மருந்து போட்டுக் கொண்டதில் எனக்குக் கண் திருப்தியாக உள்ளது

இப்படிக்கு,
வ. மணிமேகலை
அகரம்

அமரர் கண்ணப்பரின்
அரிய கண்டுபிடிப்பு !

கண்ணொளி காக்கும் நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்

'நேத்திரப் பூண்டு'- அமரர் கண்ணப்பர் அறிமுகப் படுத்திய மூலிகைகளில், சிறப்புப் பெற்ற மூலிகை. பல் லாண்டு ஆய்வுக்குப் பிறகு-இம் மூலிகையின் 'கண்ணொளி காக்கும் திறனை' உலகுக்கு அறிவித்தார். பலரின் பாராட்டு தலுக்கும் ஆளாகி, 'கண் கொடுத்த கண்ணப்பர்' என்ற சிறப்பையும் பெற்ருர். அவர்முறைப்படி தாயாரிக்கப்பட்டது தான் **நேத்திரப் பூண்டுத் தைலம்.**

கண்பார்வை சம்பந்தப்பட்ட எவ்விதக் கோளாறு கட்கும், நேரிலும் அஞ்சல் வழியும் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் ஆலோசனைப் பெற்று, இந்தத் தைலம் பெறலாம். 1பாட்டில் விலை ரூ 20.00 அஞ்சலில்பெற 25 Mo செய்க

(பொது விற்பனைக்கு அல்ல)

விவரங்கட்கு : 'மூலிகைமணி' தயாரிப்பு, பாலாஜிஅவின்யு, 2வது தெரு தி, நகர், சென்னை, 600 017. என்ற முகவரிக்கு எழுதவும்.

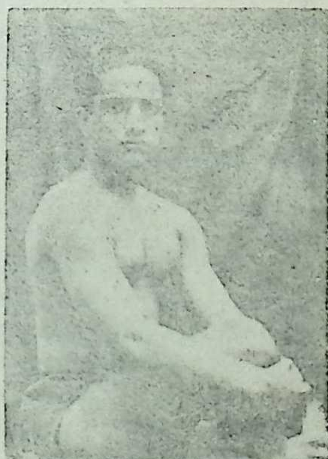
நலவாழ்வு தரும் யோகாசனங்கள்

'ஹடயோக சிகாமணி' 'யோக விசாரதை'
பேராசிரியர். O. R. சீனிவாசன்.

'நலவாழ்வு தரும் யோகாசனங்கள்' எனும் தலைப்பில் இந்த இதழிலிருந்து தொடர்ந்து யோகாசனப் பயிற்சிக் கட்டுரைகள் புகைப்பட விளக்கங்களுடன் வெளியிடப்படும்.

கட்டுரை ஆசிரியர் பேராசிரியர் O.R. சீனிவாசன் அவர்கள், 'யோகாசனம்' பற்றிய ஆராய்ச்சிப் பணியில் கடந்த 40 ஆண்டுக் கால அனுபவங்களைப் பெற்றுள்ளார்.

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டில் இரண்டாம் நாள் நிகழ்ச்சியில், 'யோகாசனம்' பற்றிய செய்முறை விளக்கப் பயிற்சியினைச் செய்து காட்டி, மூலிகை மணி வாசகர்களின் பாராட்டுதலைப் பெற்றுள்ளார்.



கடந்த மே-ஏப்ரல் ஆகிய இரண்டு மாதங்களிலும், சென்னையில், 'சதோரி தியான மையத்தின்' சார்பில் இதே தலைப்பில், 10 தொடர் சொற்பொழிவுகளை ஆற்றினார். அவருடைய பயிற்சி முறைகளும், விளக்கங்களும் மிகவும் எளிமையானவை; நலவாழ்வு தருபவை; 10 வயதுக்கு மேற்பட்ட எவரும் எளிதில் புரிந்து செய்யக்கூடிய அளவில் எளிமையாகக் கற்றுக் கொடுக்கின்றார். நம் வாசகர்கள் நலவாழ்வு கருதி, இத் தொடர்கட்டுரையை எழுதித் தர அவர்கள் இசைந்துள்ளார்கள். புகைப்பட விளக்கத்துடன் கூடிய இக் கட்டுரைத் தொடரை வாசகர்கள் படித்துப் பயன் பெற வேண்டுகிறேன்.

—ஆசிரியர்.

"ஓம் ஸத்குருப்யோ நம :"
"ஓம் நமோ பகவதே ஸ்ரீகாரைஸித்தாய"

குரு : பிரம்மா குரு : விஷ்ணு :
குரு : தேவோ மகேச்வரா :
குரு : ஸாக்ஷாத் பரம் பிரம்ம
தஸ்மை ஸ்ரீ குரவே நம: ||

மும்மூர்த்தி வடிவமான ஸத்குருவை வணங்குவோம்.

ஐந்து கரத்தினை யானை முகத்தினை
இந்தின் இளம்பிறை போலு மெயிற்றினை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்றுகின்றேனே

இந்தியாவில் தோன்றியுள்ள மதங்கள் அனைத்துக்கும் பொதுவாக எழுந்தருளியிருக்கும் தெய்வம் கணபதி. புதிதாகத் துவக்குகிற ஒவ்வொரு காரியத்திற்கும் கணபதியின் துணை வேண்டும். அவன் அருளுக்கு இலக்கு ஆகிற செயல் வெற்றிகரமாக நிறைவேறும். நற்காரியங்களுக்கு உதவிசெய்தும் தீயச் செயல்களுக்கு விக்னங்களை உண்டு பண்ணியும் வருவான் விநாயகக் கடவுள். "நந்தி முகன் திரு மூச்சாகும்" என்று சித்த நூல் புகட்டுகிறது. ஆகையால் தனக்குமேல் ஒரு தலைவன் இல்லாத விநாயகன் என் உள்ளத்திலே வைத்து வழிபட்டுச் சித்தர்களுக்குத் தாயானவளும் அகிலாண்ட கோடிகளை ஈன்றிட்ட அன்னையாம் கன்னியான வாலையாம் பாலாதிரிபுர சுந்தரியை வணங்கி சித்த யோகக் கலையைப்பற்றி எழுதுவது முறையாகும்.

பாலா திரிபுரசுந்தரி துதி

முடிமீது பிறைசூடி அழகான வதனத்தில்
ஒளிவீசும் முக்கண்களும்
உதித்திடும் ஆயிரம் சூரியன்போல, ஒளி
வீசிடும் மேனி அழகும்
சிவந்த பட்டாடையுடன் அக்ஷமாலை ஏந்தி
அபய ஹஸ்தம் காட்டியே
சிவந்த தாமரை மலர் வீற்றிடும் சிவசக்தி
பாலா திரிபுர சுந்தரீ
உம்மையே அடைக்கலம் புகுந்தேன் மற்றறியேன்
(நான்)
உண்மை நீ அறியாததோ
ஐங்கார க்லீங்கார ஸௌங்கார ரூபியாய்
ஆடிவரும் வாலை உமையே.

பதினெண் சித்தர் திருவடிமலர்களின் துணைக்கொண்டு சித்த வித்தையாம்(பிரம்மவித்தை) யோகப் பயிற்சிகளைப் பற்றி அடியேயேனுடைய சிற்றறிவுக்கு எட்டிய அளவு-சுமார் 40 வருடங்களாக இக்கலையைபயின்றும் ஸ்ரீராமகிருஷ்ண மாணவரில்லத்தில் 1944முதல் 1973 வரை பல மாணவர்களுக்கு சூர்ய நமஸ்காரம், யோகாசனங்களைப் போதித்தும் வந்த அனுபவத்தால் 'யோகக்கலையை'ப்பற்றி எழுத முன்வந்துள்ளேன். இதிலுள்ள குற்றங்களை நீக்கிக் குணத்தைக் கொள்ளவேண்டுகிறேன்.

"சரீர மாத்யங் கலு தர்ம ஸாதனம்"

எல்லா தர்மங்களை (நேர்மையான கடமைகளை) ஆற்றுதற்கு உறுதுணையாக உள்ளது நமது சரீரமே! ஆகையால் அதை நன் நிலையில் வைத்துக்கொள்ள யோகாசனப் பழக்கமே சிறந்ததொரு வழியாகும்.

"Our Body is the abode of God"
தேஹோ தேவாலய: ப்ரோக்த: ।
ஜீவோ தேவ: ஸனாதன: ॥
மானுட சரீரமே நிகரற்ற தேவாலயம் ।
இதில் வாழும் ஜீவாத்மாவே சிவமாகும் ॥

" Great men are those who see that spiritual is strongar than any material force, That thoughts rule the world - Emerson

The Body and Mind, including intellect are only instruments. To make these instruments sharp and effective and then use them properly for progress is the aim of YOGA.

God is the inner ruler. He goads the body, mind and senses to work. Become an instrument in the hands of the Lord do not expect any thanks or appreciation for your work. Do actions as your duty and offer them and their fruits to the Lord, You will be freed from the Bonds of Karma. Your Heart will be purified.

—Swamy Sivananda.

எவன் ஒருவன் இயற்கைத் தாயை நல் வழியில் உபயோகிக்கக் கற்றுக்கொள்கிருனே அவனுக்கு வாழ்வு இன்பகரமாயிருக்கும்.

'அண்டத்தில் உள்ளது பிண்டத்திலும் இருக்கிறது.' என்று அறிஞர்களால் சொல்லப்படும் கூற்று. இக் கூற்று உண்மை என்பதை நாம் ஒருவாறு உணர யோகக் கலையைப்பயில வேண்டும்.

அரிது அரிது மானிடராய் பிறத்தல் அரிது. கூன் குருடு செவிடு ஊமை முதலிய குறைபாடுகள் நீங்கிப் பிறத்தல் அரிது. அப்படி பிறந்தாலும் கல்விஞானம் பெற்று நற்பண்புகளுடன் தானமும் தவமும் தான் செய்தல் அரிது. ஆகையால் "எண்ணரிய பிறவிதனில் மானிடப் பிறவியே அரிதினும் அரிது காண்" என்று கூறுவர். மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழப் பிறந்தவன். அப்படி வாழ்வாங்கு வாழ்ந்து உயர்வர உயர் நலங்கள் எல்லாம் துய்க்க ஆரோக்யம் இன்றியமையாதது. "ஆரோக்கியமே மஹா பாக்யம்" ("Health is Wealth") ஒருவருக்கு எல்லா செல்வங்களும் குறைவின்றி இருந்தாலும், ஆரோக்யம் இல்லையேல் அவருக்கு வாழ்க்கை நரகமாகிவிடும். நோய்வாய் பட்ட உடல் துன்பகரமானது. ஆகையால் ஆடவரும், மகளிரும் சிறுவர்களும் சிறுமிகளும், படித்தவர், படிக்காதவர், ஏழைகள் பணக்காரர் என்ற பாகுபாடு இன்றி எத்தேசத்தவர்க்கும், எக்காலத்தும் ஆரோக்கியமும் பலமும் தேவை என்பன சொல்லாமலேயே விளங்கும். நல்ல பலமுமுள்ள உடலும், தூய உடலும், தூயமனமும், எத்தகைய துன்பங்கள் நேரிடினும் அவைகளைத் தாங்கிக்கொள்ளும் மனோ திடமும் ஆற்றலும் வேண்டுமென்று சுவாமி விவேகாநந்தர் கூறியுள்ளார். "A Sound Mind in a Sound Body" வலிமையான உடலில் தூய திடமான மனம் உண்டு. மனத்திற்கும் உடலுக்கும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்புண்டு.

"ஆதி வியாதி" என்று வைத்திய சாஸ்திரம் கூறுகிறது. ஆதி என்றால் மனோ வியாதிகளாம் காமம், கோபம், லோபம், பொறாமை முதலிய அழுக்காறுகளையும், வியாதி என்றால் பலவித உடற்பிணிகளையும் குறிக்கும். ஆகையால் உடற்பிணிகளுக்குக் காரணம் மனமே ஆகும்.

"நாயம் ஆத்மா பலஹீனேன லப்ய:" ||

The weak and the unresolutes ones are not crowned with success in spiritutal life. பலமற்றவனால் பரமனைக்காணமுடியாது ஆத்ம சாதனையில் முன்னேற்றம் காணுவது கஷ்டம்.

உலகில் பிறந்த யாவரும் ஆனந்தமாக வாழ விரும்புகின்றனர். இன்ப வாழ்க்கையை வேண்டாதவர் ஒருவரும் உலகில் காணப்பட மாட்டார். நமக்கு நேரும் இன்ப-துன்பங்களுக்கு நமது எண்ணங்களும்-செயல்களுமே காரணமாகின்றன. "what you sow you will reap" நீ எதை விதைக்கிறாயோ, அதையே அறுப்பாய்.' "Ignorance is the root cause of all our troubles" நமது துன்பங்களுக்கு மூலக் காரணம் நமது அறியாமையாகும்,

ஆகையால் அறியாமை நீங்க சான்றோர்கள் பலர் எழுதிய நூல் களையும் அறிவுரையாம் பொன் மொழிகளையும் படித்தும் கேட்டும் அதன்படி நடத்தலும் வேண்டும். நம் நாட்டு ரிஷிகளும் சித்தர் களும், மனிதகுலம் பல்லாண்டு நோயற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து, இன்ப முற்று இறைவனை வணங்கி அவனருள் பெற்றுய்ய பல நூல்களை பல்வேறு மொழிகளிலும் எழுதி வைத்துப் போந்தனர். அவர்கள் ஆழ்ந்து அனுபவித்த உண்மைகளையே எழுதியுள்ளனர்.

நமது உடல், உள்ளம், மனம், ஆத்மா இவையாவும் பிணி யின்றி பூரண சக்தியுடன் பொலிவுற்று வனப்புடன் வாழ வழிகாட்டி களாக விளங்குவதே சித்தயோக நூல்கள். அவற்றில் தமிழில் தலையாய நூலாக விளங்குவது திருமூலர் 'திருமந்திரமாகும்' என்பது பலர் துணிவு. தாம் பெற்ற இன்பத்தை உலகம் பெற உதவியாக எழுதி வைத்ததே யோக நூல்கள். "ஹடயோகப்ரதீபிகா" என்று வடமொழியில் ஸ்வாத்மாராம யோகீந்த்ராள் எழுதியுள்ளனர். யோகாசனங்கள் செய்யும் முறை, பிராணாயாமங்கள். பந்தங்கள், முத்திரைகள், வேதிகள், சுத்தி முறைகள் ராஜயோகம் யாவும் தெளிவாக விளக்கப்பட்டுள்ளன. யோகக் கலையைப் பற்றிய சுமார் 22 உபநிஷத்துக்கள் வடமொழியில் உள்ளன. அவ்வாறே பல தமிழ்மொழியில் நம்நாட்டு சித்தர் நூல்களில் காணக் கிடைக்கின்றன

இப்போதும் நம்மிடையே ஆடவரும், பெண்டிரும் எல்லா நாட்டினரும் யோகசாதனைகளைப் பின்பற்றி நல்ல ஆரோக்கியத் துடனும், பலத்துடனும், அழகுடனும் இருக்கின்றனர். யோகாஸன பேராசிரியர் திரு சுந்தரம் (பெங்களூர்) காலஞ்சென்ற என் ஆருயிர் நண்பர் திரு V. N. குமாரஸ்வாமி அவர்களும், அவருடைய லக்ஷியத் திற்கே வாழ்ந்து அவருடைய அடிச் சுவடுகளைப் பின் பற்றி வாழும் அவருடைய மனைவியார் மதிப்பிற்குரிய சீதாலக்ஷ்மி குமாரஸ்வாமி யும், ஆசன திரு ஆண்டியப்பாவும் யோகாசாரியர் ஸ்ரீகிருஷ்ண மாசாரியரும், அமரவடிவுற்ற ஸ்வாமி சிவானந்தஸரஸ்வதி (ருஷீ கேசம்) அவரும் Dr. குவலயா நந்தரும், யோகேந்திராவும் மற்றும் பல யோகாஸன மேதைகளும், வெளிநாட்டிலுள்ள யோகி களும் பல புத்தகங்களை எழுதியும், சொற்பொழிவுகள் ஆற்றியும், நேர்முக யோகாஸன வகுப்புகள் நடத்தியும், பிராணா யாம பயிற்சிகள், பல மருத்துவர்களால் தீராதென கைவிடப்பட்டகாசம், குன்மம், நீரிழிவு, குட்டம், க்ஷயம், மூளைக்கோளாறுகள், நரம்புத் தளர்ச்சி, ஆண்மைக் குறைவு, மலட்டுத்தனம், பெண் களுக்கு ஏற்படும் மாதக்கோளாறுகள் - வயிற்றுவலி, சூதக வாயு, கர்ப்பாசய வியாதிகள். மதுமோகம் (சர்க்கரை வியாதி) ரத்த

அழுக்கம் போன்ற பல நோய்களையும் குணப்படுத்தவும், வராமல் தடுக்கவும் உதவுகின்றன என்று நவீன விஞ்ஞான முறையில் பரிசோதனைகளின் மூலம் உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியென விளக்கி யுள்ளனர். ஆகையால் யோகாஸன பயிற்சிகளும் பிராணுயாமம் மற்றும் பல்வேறு யோகக்கிரியைகளும், கண்கட்டு வித்தையோ, குருட்டுப் பழக்கமோ அல்ல என்பது விளங்கும். திருமூலதேவர் திருவாய் மலர்ந்தருளிய 'திருமந்திரத்தில்' யோகாஸனங்கள் பழகல் வாசிப் பழக்கம் முதலிய பல்வேறு யோக ரகஸியங்களையும், நுட்பங் களையும் காணலாம்.

'Glorify god in your Body' இதையே திருமூலரும், உடலில் உத்தமன் கோயில் கொண்டானென்று உடல் வளர்த்தேன் உயிர் வளர்த்தேனே' என்கிருர்.

"நாட்டம் இரண்டும் நடுமூக்கில் வைத்திடில் வாட்டமும் இல்லை, மனைக்கும் அழிவில்லை" என்கிருர்.

"கண் மூக்கு மத்தியிலே கருதி பார்த்தால் உடல் வாடாது வதங்காது அழிவற்று இருக்கும்" என்று திருமூலர் கூறுகிருர்.

"காற்றைப் பிடிக்கும் கணக்கறிவாளர்க்கு கூற்றை உதைக்கும் குறி அதுவாமே" என்று மரணத்தையும் வெல்லும் உபாயத்தைக் காட்டுகிருர்.

"வளியினை வாங்கி வயிற்றில் அடக்கிப் பளிங்கொத்த காயம் பழுக்கினும் பிஞ்சா' என்று முதிய வயதிலும் இளமையுடன் வாழ வழி சொன்னுர்,'

யோகாஸனங்களைப் பழகும் பண்புடையோரைப் பற்றி
வருந்தித் தவம் செய்து வானவர் கோவாய்த்
திருந்த அமராபதி செல்வன் இவன் என
தருந்தன் முழவம் குழலும் இயம்ப
இருந்து இன்பம் எய்துவார்.

(கருத்து) அரிய செயலாகிய யோகாஸனப் பயிற்சியில் ஈடு படும் ஒருவனை அல்லது (ஒருவளை) தேவலோகத்தில் பலவித வாத்தியங்களும் முழங்க வரவேற்பர் என்று யோகியைப் போற்றி புகழுகிருர்.

"அஞ்சனம் போன்றுடல் ஐ அறும் அந்தியில்
வஞ்சக வாதம் அறும் மத்தியானத்தில்
செஞ்சிறு காலையில் செய்திடில் பித்தமும்
நஞ்சறச் சொன்னேம் நரைதிரை நாசமே."

யோக சாதனையால் கப, வாத, பித்தம் எனும் திரி தோஷங்கள் மட்டும் நீங்குவதோடு நில்லாமல் நரையும் திரையும் கூட நீங்கும் என்கிறார்.

"கிடைத்தற்கரிய மானிட உடலை உறுதியாக்குங்கள். ஆரோக்யம் என்னும் அணிகலனை அணியுங்கள்; உடல் சிதையும் முன், உள்ளம் வாடுமுன், கண்குறையுமுன் பொறிகள் தேயுமுன். ஆசன பிராணாயாம பயிற்சிகளை'' மேற்கொண்டு ஆனந்த வாழ்வுக்கு அடிகோலுங்கள் என்று கல்கி பத்திரிக்கை மூலமாகவும், நூல்கள் பல எழுதுவதின் மூலமும், எனது ஆருயிர் நண்பரும், அமர வாழ்க்கை எய்திய யோகாஸன பேராசிரியர் திரு V.N. குமாரஸ்வாமி நம் நாட்டு மக்களுக்கு உபதேசம் செய்து போந்தார்.

களைப்பும், சோம்பலும் யோகாஸனம் பழகுகிறவர்களுக்கு ஏற்படாது.

இல்லறத்தில் உள்ள தாய், தந்தையர் இப்பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் நல்ல ஆரோக்கியமான, அழகான மக்களைப் பெற்று இன்புறலாம். அக்குழந்தைகளும் அறிவும் ஆற்றலும் உடையவர்களாய் சிறு வயது முதல் யோகாஸனங்களை தாமும் பழகி நலம் பெற்று உலக மக்களும் அந்த யோகக் கலையை கற்க நலமுற சேவை புரிவர்.

How to live long and Regain your youth. என்னும் ஆங்கில நூலை எழுதிய ஆசிரியர்கள் திரு ராம பிரகாஷ், டாக்டர் திரு A. R. சர்மா கீழ்கண்டவாறு கூறியுள்ளனர்.

"We can regain youth and also can be young always by practising some yogic exercise and the control of Breath, a very essential part of practical yoga. These physical postures are the most natural ones and only add beauty to your body and face but also make your mind and heart strong. These physical plays act an important role in the path of regaining youth."

(கருத்து) யோகாஸனங்கள் பழகுவதால் அழகும், யௌவனமும், மீண்டும் ஏற்படும். பிராணாயாம பயிற்சிகளின் மூலம் இழந்த இளமையை மீண்டும் பெறுவதோடு நீண்ட நாள் வாழவும் கூடும்.

யோகிகளின் குணங்களை துளசிதாஸ் ராமாயணத்தில் கீழ்க்கண்டவாறு வர்ணித்துள்ளார். அவர்கள் நேர்மையைக் கைவிடாதவர். எல்லோரையும் நேசிப்பவர். புலனடக்கம், பணிவு, ஒழுங்கு

ஆகியவை உடையவர்கள். குரு, தெய்வம், பெரியோர்கள் ஆகிய வர்களின் திருவடிகளில் பக்தி கொண்டு போற்றுவார்கள். மகிழ்ச்சி யுடையவர்கள் மறந்தும் அவர்கள் தீய வழியில் அடிவைக்க மாட்டார்கள்.

சுமார் 2000 ஆண்டுகளுக்கு முன் வாழ்ந்த ஆயுர்வேத மருத்து வர் சரகர் கூறுகிறுர்.

''சரீர சேஷ்டா யாசேஷ்டா, ஸ்னிதர்யார்த்த பலவர்த்தினி' தேஹவியாயாம ஸம்கியாதா மாத்ரயா தாம் ஸ்மாசரேத்''

(கருத்து) எத்தகைய அசைவால் உடலுறுப்புகள் அங்கங்கள் இவைகளுக்கு பலமும், ஆரோக்கியமும், உறுதியும் உண்டாகுமோ, அதற்கு வியாயாமம் அல்லது உடற் பயிற்சி என்று பெயர். அத்தகைய பயிற்சிகளை சரீர திடத்திற்கு தக்கவாறு அளவுடன் செய்ய வேண்டும் என்கிறுர்,

''சரீரேண, ஜிதாஸ்ஸர்வே
சரீரம் யோகிபிர் ஜிதம்''

(கருத்து) உலகில் உள்ள சாதாரண மக்களை சரீரம் ஜெயித்து விடுகிறது. ஆனுல் யோகிகள் சரீரத்தை ஜெயிக்கிருர்கள். யோகிகள் உடலையும் மனத்தையும் தங்கள் இஷ்டபடி அடக்கி ஆள்கிருர்கள்,

''கச்சன் ஸ்திஷ்டன் ஸதாகாலம்
வாயு ஸ்வீகரணம் பரம்
ஸர்வகால ப்ரயோகேன
ஸஹஸ்ராயுர் பவேந்நர :''

(கருத்து) நடக்கும் போதும், உட்கார்ந்திருக்கும் போதும், எப்பொழுதும் எல்லா காலங்களிலும், காற்றை கணக்குடன் உட் கொள்வார்கள். பிராணுயாம பயிற்சியில் ஈடுபடுபவர்கள் ஓராயிரம் வருஷம் ஜீவித்திருக்கலாம் என்றுல் பல வருஷங்கள் ஜீவிக்கலாம்.

திருமூலரும் ''எண்ணிலிக் கோடி வருஷம்
இருந்தேன் இக்காயத்திலே'' என்கிறுர்.
வேமனயோகி ''சதிவி சதிவி சதிவி சாவங்க
நேலரா? சாவுலேனி சதுவு சதவ வலயு''
படித்து படித்து படித்து சாவதேன்?
சாகாமலிருக்கும் படிப்பை படிக்கவேணும் என்கிறுர்.

'Breathlessness is deathlessness.''

கேவல கும்பக ஸித்தியே மரணமில்லா வாழ்வுக்கு வழியாகும்.

தூய உடலும் தூய மனமும் தேவை என்பதை விளக்க, வேமன யோகி கூறுவதை நோக்குவோம்.

"ஆத்மசுத்தி லேனி ஆசாரவதியேல?
பாண்ட சுத்தி லேனி பாகமேல?
சித்த சுத்தி லேனி சிவபூஜ லேலரா?
விசவதாபிராம வினுரவேமா.

(பொருள்) ஆத்ம சுத்தியில்லாத ஆசாரமும், பாத்திர சுத்தி யில்லாத சமயல் பாகமும் மனோ சுத்தியற்ற சிவபூஜையும் எதற்குப் பயன்படும்? ஒன்றுக்கும் உதவாது என்று பொருள். (தொடரும்)

மூலிகை மணி நடத்தும் யோகாசன வகுப்புகள்.

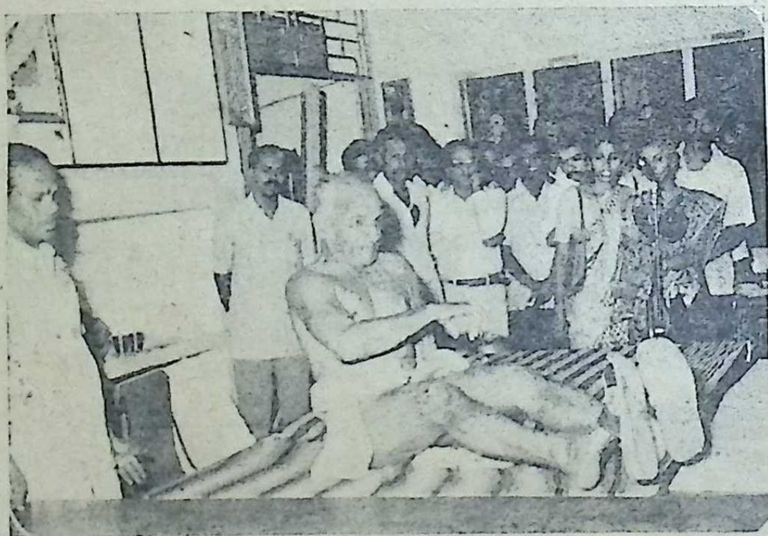
சென்னையில் உள்ள மூலிகை மணி வாசகர்கட்கு ஓர் அரிய வாய்ப்பு. பிணிகளை வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் மருந்தின்றிப் போக்கவும் உதவுபவை யோகாசனங்கள். ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குதவும் 'யோகாசனங்களை' நேர்முக மாகப் பயிற்றுவிக்க 'மூலிகை மணி' விரும்புகிறது.

நேர்முகப் பயிற்சி ஆதலால், சென்னை மற்றும் சுற்றுப் புறங்களில் உள்ள சந்தா, மற்றும் வாசக அன்பர்க்கு இப் பயிற்சி அளிக்கப்படும். ஒவ்வொரு ஞாயிற்றுக் கிழமையும் நடத்தப்படும், இந்த யோகாசனப் பயிற்சியில் பங்கேற்க விரும் பும் வாசக அன்பர்கள், இது குறித்து விவரமறிய 1 ரூபாய் தபால் தலை வைத்து கீழ்க் கண்ட முகவரிக்குக் கடித வாயிலாகத் தொடர்பு கொள்ள வேண்டுகிறோம்.

க. வேங்கடேசன்.
மூலிகை மணி அச்சககம்
9, கிளப் ரோட், கிழக்கு
செனாய் நகர், சென்னை. 30.

யோக சாதனை

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டின் போது 'மூலிகை மணி' சார்பில் மதுரையில், நடத்தப் பெற்ற 'சித்த மருத்துவ ஆய்வரங்கில்; இரண்டாம் நாளன்று (8.1.81) மாலை நிகழ்ச்சியில் இக் கட்டுரையின் ஆசிரியர் திரு. O.R. சீனி வாசன் அவர்கள் 'நல வாழ்வு தரும் யோகாசனங்கள்' எனும் தலைப்பில் சொற் பொழிவு ஆற்றினர். இறுதியில் தன் யோக அனுபவத்தால், கனமான இரும்புச் சங்கலியை இடுப்பில் சுற்றி கால்களுக்கிடையே வைத்துப் 'பிராணாயாம பந்தனத்தால்' சங்கிலியை உடைத்து எறிந்தார்.



முரட்டுத் தனமான சங்கிலியை ஒருநிமிடத்தில் மூச்சைப் பிடித்து உடைத்தெறிந்ததைக் கண்ட பார்வையாளர்கள், யோகாசனத்தின் மகிமையை உணர்ந்து, அதனை செய்து காட்டிய, 65 வயதான திரு சீனிவாசன் அவர்களைப் மன தாரப் போற்றினர். ''யோகாசனம், பிராணாயாமப் பயிற்சி யை உடைய எவரும், இது போன்ற செயல்களை எளிதாகச் செய்யலாம்''-என்று திரு. சீனிவாசன், கருத்துரைத்தார்.

உணவு மருத்துவம்

ருக்மணி வேங்கடேசன்

நம் வீட்டு அன்ருட சமையலில் பல நோய்கள் வராமல் தடுக்கவும், வந்தால் போக்கவும் உதவும், உணவு முறைகள் பல உள்ளன. அவற்றை படித்துணர்ந்து பயன் படுத்திஞல் பின் விளைவுகள் தரும் இரசாயன மருந்துகளைப் பயன்படுத்த வேண்டிய அவசியமிராது. காசும் மிச்சமாகும் அவ்வாறு பிணி தீர்க்கும் உணவு முறைகளில் சிலவற்றைக் கீழ்கண்டவாறு காணலாம்.''

வயிற்றுக் கோளாறுகளுக்கு

புதிஞ-கறிவேப்பிலேத் துவையல் :

மாமிச உணவு அதிகமாக உண்ணும் முஸ்லீம்களின் பிரிய மான மூலிகை, புதிஞ ஆகும். காரணம் என்ன தெரியுமா? காட்டமான காரமணமும், கொழுப்புப் பொருளை எளிதில் சீரணமாக மாற்றிடும் தன்மை, புதிஞ எனப்படும் 'மெந்தால் கீரைக்கு' நிறைய உண்டு. இத்துடன், கறிவேப்பிலேயையும் சேர்த்தரைத்து தமிழர் இல்லங் களில் துவையல் செய்வார்கள். அதனுல்தான் காய்கறி கடை களில் 'புதிஞ-கறிவேப்பிலே'யை இஞ்சி - கொத்துமல்லி போல் இரட்டையர்களாக்கி விற்கின்ருர் கள். புதிஞ – கறிவேப்பிலேத் துவையலே வாரம் இரண்டு அல்லது மூன்று நாட்கள் சாப்பிடுவதால்

1. கொழுப்புப் பொருள்கள் எளிதில் சீரணம் ஆகின் றன.
2. பசியைத் தூண்டும் சக்தி உண்டாகிறது.
3. உடலுக்குப் போதிய சூட்டினே உண்டாக்கும்.

இந்தத் துவையலே கீழ்க்கண்ட வர்கள் இன்றியமையாது நாள் தோறும் பயன்படுத்தி வருவது நல்லது.

1. கர்ப்பிணிகள், இளம் வயதுள்ள சிறுவர் சிறுமி யர்கள்.
2. செரிமானம் குறைவாக உள்ளவர்கள்.
3. கை கால் இசிவுடையவர் கள் நரம்புத் தளர்ச்சியை உடையவர்கள்

அன்ருடம் இந்தத் துவை யலேப் பயன்படுத்துவது நன்மை தரும். ஆனுல் நெய் அல்லது எண்ணெய் கொண்டு தாளிதம் செய்து பின் புசித்தல் வேண்டும்.

உள் உறுப்புகள் சீராக இயங்க உதவுவது புதிஞ துவையல்

பொடுதலங்காய் துவையல் :

நவீன ஆராய்ச்சியில் இடம் பெற்றுவரும் மூலிகைகளில் பொடுதலையும் ஒன்ருகும். வயல் புறங்களிலும், வேலியோரங் களிலும், நல்ல புல்வெளிகளிலும் தரையுடன் படர்ந்து காணப் படும். இச்சிறு மூலிகையின் காய் திப்பிலி போல் சிறியதாகக் காட்சியளிக்கும் பசுமையான அந்தக் காய்களை 20 முதல் 30 பறித்து வந்து நல்லெண்ணெய் அல்லது நெய் விட்டு வதக்கி மற்றத் துணைப்பொருட்களுடன் சேர்த்தரைத்து ஒரு நாள் விட்டு ஒரு நாள் சாப்பிட்டு வரவும். இவ்விதம் செய்து வந்தால்,

1. எரிகுன்மம் (Peptic ulcer)
2. வலி குன்மம் (Deodunal-ulcer)

ஆகியவை தணியும். இத்துடன் லேசான அழற்சி காரணமாக வரும் வாய்ப்புண் ஆகியவை தீரும். வயிற்றுப்புண் இல்லாத வர்கள் மாதம் ஒரு முறை சாப்பிட்டு வர கீல்வாய்வுத் தொல்லைகள் வராது. பெண் களுக்கு மிகவும் நல்லது.

இரைப்பைப் புண்ணைத் தீர்க்கும் பொடுதலை துவையல்.

வேப்பிலைத் துவையல் :

சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை, வயிற்றில் சேரும் கீரைப் பூச்சி, நாக்குப் பூச்சித் தொல்லையால் போலித்தனமாக பசி, உடல் மெலிதல், சோகை போன்ற நோய்களால் தொல்லைபடுவர். அவர்களுக்கு அருமருந்தாக உத வும் உணவு மருந்து வேப்பிலைத் துவையல்.

வேப்பிலைக் கொழுந்தினை 20 துளிர் எடுத்து அதனை, புதினு, இஞ்சி, உளுந்து போன்றவற் றுடன் அரைத்து 'துவையல்' செய்து இரவில் சாப்பிட்டுவர, காலையில் மலத்துடன் பூச்சிகள் வெளியேறும். மாதம் ஒரு முறை வேப்பிலைத் துவையல் சாப்பிடு வது கிருமிகளின் தொல்லையி லிருந்து விடுபடலாம்.

பூச்சிகளை வெளியேற்றும் வேம்புத் துவையல்.

பிரண்டைத் துவையல் :

'அப்பளம்' செய்பவர்கள், பிரண்டையின் சாற்றினைக் கலந்துதான் செய்வார்கள். அந்தப் பிரண்டையைத்தான் துவையலாக்கிச் சாப்பிடும்போது மூலநோய் கடுமை தணிகிறது பிரண்டைத் துவையல் செய்யும் போது, காரம், புளியைக் குறைத்து மிளகு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, உளுந்து ஆகிய வற்றைச் சேர்க்க வேண்டும். வாரம் இரண்டு முறை பிரண் டைத் துவையலை உண்டு வந்தால் மூலநோய் கடுமை படிப்படியே நீங்கும்.

மூலநோய் கடுமை தணிய பிரண்டைத் துவையல் உதவும்.

முடக்கத்தான் துவையல் :

40 வயதைத் தாண்டினால் மூட்டுகளில் போதிய பசையின்மை காரணமாக வலிகளும் வீக்கங்களும் தோன்றும். தாய்மார்களைப் பெரிதும் தொல்லைப்படுத்தும் நோய்களில் மூட்டுவலியும் ஒன்று! இத்தகு மூட்டுவலிகளை நீக்கவும். இடுப்பு பிடிப்புகள், மற்றும் கை, கால் அசதி, உடல் பெருக்கம் ஆகியன நீங்க வேண்டுமானால், 'முடக்கத்தான்' மூலிகையைத் துவையல் செய்து வாரம் 1 முறையாவது சாப்பிடுவது நல்லது.

மூட்டுவலி விலக முடக்கத்தான் துவையல் சாப்பிடவும்.

கள்ளிமுளையான் துவையல் :

கள்ளிமுளையான் என்பது சாதாரணமாக எங்கும் காணப்படுவது. பிரண்டையைப் போலவே தோற்றமளிக்கும். கிராமங்களில் உள்ள சிறுவர்கள் முதல் பெரியோர் வரை இதனைப் பச்சையாக உன்பார்கள். இந்தக் 'கள்ளிமுளையான்' பசியைத் தூண்டிவிடுவதில் நிகரற்றது. சவலைக் குழந்தைகள் போல் உள்ள மெலிந்த சோகை பிடித்த சோர்வான குழந்தைகள் சிறுவர்கள் சரிவர சாப்பிடாமல் இருந்தால், கள்ளிமுளையானைக் கிள்ளி, துவையல் செய்து பகலுணவில் சோற்றுடன் பிசைந்து கொடுத்து வர, 10 நாட்களில் நன்ருகப் பசி ஏற்பட்டு 'கொண்டா.கொண்டா' என்று 'அண்டா' அளவிற்குச் சாப்பிட ஆரம்பிப்பார்கள். சீரன உறுப்புகள் நன்னிலையில் இயங்க உதவுவதில் கள்ளிமுளையான் அற்புதமான மூலிகையாகும்.

பசி எடுக்க கள்ளிமுளையான் துவையல் உண்க.

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு எள்ளுத் துவையல் :

குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளில் எளிய முறை, இயற்கை முறை எள்ளுத் துவையல். பழங்காலத்தில் கைம்மை விரதம் பூண்ட மகளிர் உணவில் இன்றியமையாது இடம்பெற்ற துவையல் 'எள்ளுத் துவையல்' என்பதை புறநானூற்றின் 249-வது பாடல் குறிப்பிடுகிறது. கருவின் வளர்ச்சியைத் தடுக்கும் ஆற்றல் எள்ளுக்குண்டு என்பதை பாமரர் அறிவர். அறிவியல் முறைப்படியும் எள் கருச்சிதைவை உண்டாக்கும் தன்மை கொண்டது. எனவே எள்ளுத் துவையலை வாரம் இரண்டு நாட்களாவது சேர்ப்பது உணவு முறை குடும்பக் கட்டுப்பாட்டுக்கு வழி என அறியலாம்.

அளவோடு பெற்று வளமோடு வாழ வழி வகுப்பது எள்ளுத் துவையல். இதுவரை எட்டு வகையான துவையல்களையும் அவை தீர்க்கும் தடுக்கும் நோய்களைப் பற்றியும் விவரமாக அறிந்தோம். குறைந்த பட்சம் மேற்

கண்ட நோய்களை வராமல், வந்தால் செலவின்றி அபாய மின்றி நீக்கலாமல்லவா?

வெங்காயப் பச்சடி :

வெங்காயத்தின் மருத்துவக் குணம் அருமையானது. உலகெங்கும் 'வெங்காயம்' மிகச் சிறந்த மருந்துப் பொருளாகப் பண்டைக்கால முதலே பயன் பட்டு வருகிறது.

1. நச்சுக் கிருமிக் கொல்லியாகவும்,
2. உடலை மெலிதாக்கவும்,
3 குரல் இனிமையானதாகவும்,
4. கிராணி, விஷக்கடி, குழிப் புண் தீரவும்,
5. பித்தத்தைத் தணிக்கவும்,
6. மூளை சுறுசுறுப்புக்கும்,
7. காக்கை வலிப்பு நோய்க்கும்

மிகச் சிறந்த வகையில், வெங்காயம் உலக நாடெங்கும் மருந்தாகப் பயன்பட்டு வருகிறது. இவ்வளவு சிறப்பு வாய்ந்த 'வெங்காயம்' நம் கிராம மக்களின் இணை பிரியாத நண்பன். அதனால்தான் சேற்றிலும், வெய்யிலிலும் புரண்டாலும் கூட அவர்களைப் பிணிகள் தாக்குவதில்லை போலும். காலையில் கேப்பைக் கூழுடன் இரண்டு வெங்காயத்தைச்சாப்பிட்டுவிட்டு உழவுப்பணி செய்யும் உழவர்களின் பிணியற்ற வாழ்வுக்குக் காப்பாக விளங்குவது 'வெங்காயம்' என்றால் தவறில்லை. இவ்வளவு அரிய மருத்துவக் குணமுடைய வெங்காயம் இல்லாமல் நம் வீட்டுப் பெண்மணிகள் சாம்பார் வைக்கமாட்டார்களாம். வேறெதுவும் இல்லாவிட்டால் கூட பரவாயில்லை; வெங்காயம் இல்லாமல் சாம்பார் மணக்காது; ருசிக்காது. அதனால்தான் 'வெங்காய சாம்பார்' என்ற பெயரே உன்டாயிற்று போலும்.

அன்றுடம் இப்படி உணவில் இடம் பெறும் வெங்காயத்தினைப் பற்றி அன்மையில் கிங்ஜார்ஜ் மருத்துவ ஆய்வுக் கழகத்தில் ஆராய்ச்சி செய்தபோது, 'பக்கவாதம்' எனக் குறிப்பிடப் பெறும் நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்க்கு பச்சை வெங்காயம், முழு பலன் தருவதாகவும், முன்னெச்சரிக்கையாக, பச்சை வெங்காயச் சாற்றினைச் சாப்பிட்டு வந்தால், பக்கவாத நோய் வராமல் தடுக்கலாம் என்றும் கண்டுபிடித்துள்ளனர். எனவே பக்கவாத நோயால் பீடிக்கபட்டவர்களும், அந்நோய் வராமல் தடுக்க விரும்பும் வயதானவர்களும், 'வெங்காயப் பச்சடியை' வாரம் மூன்று நாட்களேனும் சாப்பிடுவது உறுதியாக நலனை விளைவிக்கும்.

வெங்காயத்தைக் குறுக அரிந்து அதில் மோர் விட்டு சிறிது உப்பு, மிளகு, சீரகம்

போட்டு தாளிதம் செய்து கொண்டு, பகல் உணவில் சாப்பிட்டு வரலாம்.

அதிகமாக புகைபிடிக்கும் பழக்கமுள்ளவர்களுக்கு நுரையிரலில் கபம் மற்றும் இதயக் கோளாறுகள் வரக்கூடும், புகையிலையில் உள்ள நிகோடின் என்ற நச்சுப் பொருள் இரத்தத்தை நஞ்சாக்கும் தன்மை வாய்ந்தது. நிகோடின் நஞ்சினை முறித்து நுரையீரலுக்கும் இதயத்திற்கும் வலிமை தரக்கூடியது 'வெங்காயம்' ஒன்றுதான். எனவே புகைப்பிடிப்பவர்கள், அன்றுடம் வெங்காயப் பச்சடியைச் சாப்பிடலாம். ரோமானிய நாட்டில் இடை மெலிந்திருக்க பெண்கள் வெங்காயத்தைப் பயன்படுத்தினர்களாம். நீரோ மன்னன், குரல் இனிமைக்காக, வெங்காயத்தைத் தினமும் சாப்பிட்டானும். அவ்வளவ உலகப் புகழ் பெற்றது வெங்காயம்.

பக்கவாத நோய் வராமல் தடுக்கும், வெங்காயப் பச்சடி.

காரட் பச்சடி :

திரைப்பட நடிகர்கட்கும், நம் வீட்டில் பலருக்கும் பெரிய பிரச்சனை, உடல் பெருத்து விட்டதே;இளைக்க என்ன செய்யலாம்; பட்டினி இருந்தாலும் இளைக்க முடியவில்லையே என்று வருத்தப்படுவார்கள். அவர்களுக்கு நல்லதொரு நியூஸ், 'காரட் பச்சடி', காரட் என்னும் பெங்களூர் காய்கறிகளைப் பச்சையாகவே சாப்பிடலாம். மோரும் காரட்டும் சேர்த்த பச்சடி சுவையில் இணையற்றது. அது போல் பயனிலும் நிகரற்றது.

1. வயிற்றில் அமிலம் சேர்க்கைக் காரணமாக வரும் புளியேப்பம், மந்தம் ஆகியவற்றை அறவே நீக்கும் 'காரட் பச்சடி.'
2. இரத்தக் குறைவு காரணமாக வரும் சோகை நோயாளிகளுக்கு, இரத்தத்தினை உற்பத்தி செய்யும்.
3. சிறுநீர் கோளாறுடையவர்கட்கு, அவற்றை நிவர்த்திக்கும்.
4. கொழுப்புச் சத்தினைக் கரைத்து - உடலை இளைக்கச் செய்வதுடன், மலச்சிக்கலையும் தீர்க்கும்.
5. தோலின் மென்மைக்கும், பாதுகாப்புக்கும் அரணாக விளங்கும்.
6. சர்க்கரை நோய் உடையவர்களுக்கு அதனைக் கட்டுப்படுத்தும்.

நலிந்த உடல் நலம் பெறவும், நீரிழிவு நோய் கட்டுப்படவும் உதவுவது 'காரட் பச்சடி'

தக்காளி பச்சடி :

தக்காளி இல்லாமல் அன்றுட

உணவு எது? ஆனால் அதன் பயன் எல்லோருக்கும் தெரியுமா? இனியாவது தெரிந்து கொள்ளலாமே?

இரத்தத்தில் அமிலம் மிகுதியாகி விட்டால் உடல் தகிக்கும்; அத்துடன் செரியாமை; நெஞ்சு கரிப்பு, போன்றவை உண்டாக்கும். அத்துடன், சிலருக்கு 40 வயது கடந்த பின்னர் மூட்டுகளில், இடுப்பு பகுதியில் வலி, பிடிப்பு ஆகியன உண்டாகும்.

இவற்றிலிருந்து தப்பிக்கவும், வந்து விட்டால் குணம் பெறவும் உதவுவது தக்காளிப் பச்சடி.

தக்காளிப் பச்சடியை, வழக்கம் போல், வேக வைக்காமல், குறுக அரிந்து மோரில் உப்பு சிறிது சேர்த்துப் பயன்படுத்த வேண்டும். சர்க்கரை சேர்த்தல் கூடாது. இவ்விதம் வாரம் இரண்டு நாட்கள் செய்து வர.

1. கல்லீரல்
2. எலும்புக் கீல்கள்

ஆகியவை வலிமை பெற்று மேற்குறித்த நோய்கள் வராது தடுக்கலாம்.

கல்லீரலுக்கு வலிமை தரும் தக்காளிப் பச்சடி.

புற்று நோயினைத் தடுக்க மாங்காய்ப் பச்சடி :

மாங்காய் சாப்பிடுவதால் புற்று நோய் தடுக்கப்படுமா? என்ற ஐயம் ஏற்படுகிறதல்லவா? மாங்காயில் உள்ள சில சத்துப் பொருள்கள் பெருங்குடலில் ஏற்படும் புற்று நோயினை வராமல் தடுப்பதாக 'டெனிஸ் பர்கிட்' என்பவர் விஞ்ஞான சோதனை மூலம் நிருபித்துள்ளார். எனவே மருந்தே கண்டு பிடிக்காமல் உள்ள புற்று நோய் யுகத்தில் வாழும் நமக்கு, 'மாங்காய்' ஒரு தடுப்புச் சாதனமாகும் அல்லவா? தொடர்ந்து மாங்காய் சாப்பிடுவதால் பெருங்குடல் புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

மாங்காய் பச்சடியை இரண்டு வகைகளில் தயாரிக்கலாம். சிறு வில்லைகளாக அரிந்து, வேக வைத்தும் பின் தாளிதம் செய்துண்ணலாம். அல்லது துருவல்' செய்து மோரில் கலந்து சாப்பிடலாம். எனவே 'மாங்காய் சீசனில்' அடிக்கடி மாங்காய் பச்சடி சாப்பிடுங்கள். அதனால் அபாயமான புற்று நோய் வராமல் தடுக்கலாம்.

நம் நாட்டு மருத்துவத்தில், மாங்காய் சாப்பிடுவதால், பசி நன்கு எடுக்கும் என்றும். நா ருசியின்மை நீங்கும் என்றும் வயிற்றில் உள்ள பூச்சிகள் விலகி, பெருங்குடல் தூய்மை பெறும் என்றும், மலச்சிக்கல் அறவே விலகும் என்று குறிப்பிடுகின்றனர். தாதுக்களின் வலிமையைக் காக்கும் திறன் மாங்காய்க்கு உண்டு. எனவே அடுத்த சீசனில் 'மாங்காய்' பச்சடியை ஒரு கை பார்க்க வேண்டியதுதான்.

மாதா ஊட்டாத அன்னத்தை மாங்காய் ஊட்டுமாம்.

சுவையும், பயனும் நிறைந்தது மாங்காய் பச்சடி...

17. ரவி (உப்பு) கலைகள்

6ன் விவரமும் தீக்ஷையும் 1

சிகாரம் எனும் அக்ஷரக் குறியிடு வஸ்த்துவின் பிரிவும், கலை களின் சூக்ஷமங்களும், அதன் சிறப்பு, வீரியம், செயல், அதன் மகாத்மியம், இவைகளை என்னால் விவரித்து விளக்கம் கூறவோ, எழுதவோ, திறமை போதாது. ஆனதைக் கொண்டே பின் வரும் அத்தியாயங்களில் ஒருவாறு சிறு விளக்கந் தருகிறேன். பூநீர் எனும் வஸ்த்து பெண் புஷ்ப்பவதியான நாள் முதல் 6-ம் நாள் வரை உந்தி கமலத்திற்கு இறங்கி வந்து தங்கியிருந்து 7-ம் நாள் குண்டலிசத்தி வழியான ஜலதாரை வழியில் பிறக்கிறது. (இவ் விந்து நாதம் விளைந்து தங்கியிருந்தஸ்தானம் கன்னிப் பெண்களின் கொங்கை யாகும்) இக் குண்டலி சத்தியின் வாயில் வழி கிடைக்கும் நீரைத் தான் சிற்றண்ட நீரெனவும், குண்டலியெனும் உள்ளுறுப்பைச் சிற்றண்டமெனவுஞ் சித்து நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. இதற்குச் சான்று அகஸ்த்தியர் மதி வெண்பா 100ல் 75வது பாடலில்.....

' கருவான மூலமது காணாது காணுங்
குருவான மூலக்குண்டலிக்குள்—உருவான
சிற்றண்டமென்று மதைச் செப்பினரொப்பில் சித்தர்
மற்றண்ட முண்டோமதி' என்கிறார்........

நிற்க, ரவி உப்பாகிய காரம் "மலதாரை எனும் கொங்கை வழி,, கிடைப்பதாலும்(இச்சாசத்தி, கிரியாசத்தி, மாயாசத்தி, எனும் மூன்று மலங்களை எழுச்சியுறச் செய்யும் ஆற்றல் மிக்கப் பெற்ற கொங்கை யே மலதாரை எனப்படுவது) இதற்குச் சிகாரம், சிகார வட்டம், சிகாரபிம்பம், சிகாரக்கும்பம், முதுகண் எனப்பற்பல பெயர் களுண்டு. (கால்கள் நகாரம், வயிறு மகாரம், மார்பு சிகாரம்) ஆக வே சிகாரமெனும் வஸ்த்துகலைகள் புஷ்ப்பவதியான நாளிலிருந்து 16- அல்லது 12 நாட்களுள் கலைகள் பல விதங்களில் மாறி அழிந்து விடுவதால் 7-ம்நாள் 10 கலைகளுடனும், பின் 9 நாட்களுக்கு ரவி (ஆண்) கலைகள் 6 ஆக நின்றது. இந்த ரவி கலை வஸ்த்துவைப் பூநீர் வஸ்த்து வான வாயு கலைகள் 10ல் சேர்க்க 10+6=16 இப் பதினாறு கலைகளுடன் அமைந்ததே, அமைக்கப்பட்ட வஸ்த்துவே, பூநீர் முப்பு, குருமுப்பு முப்பு, வியாழன், குரு, கணபதி, மூலப் புளிச் சுண்ணம், பஞ்ச தீக்ஷையெனவும், அக்ஷரக் குறியீடுகளில் "ய"

காரமென்றும் பற்பலப் பெயர்களுண்டு. திருவள்ளுவர் பஞ்சரெத்தினம் 500ல் கூறியுள்ளபடி "யாகரமேமுப்பூவினடைவு மாச்சுயரி மாலீசன், என்கிறுர். எனவே வகாரமென்ற வாயு சந்திரனும் இடது கலே. சிகாரமென்ற ரவி சூரியனும் வலது கலே (சி-வ) இரண்டும் ஒன்று கூட "ய" காரமென்ற குருவானசுழி முனை எனும் அக்கினி வஸ்த்து முப்பூவாகக் கிடைக்கிறது. ஔவையார் குறளில்

வாசலீரைந்து மயங்கிய வாயுவை
ஈசன்றன் வாசலிலேற்று
சத்தியாஞ் சந்திரனைச் செங்கதிரோனூடுருவில்
முத்திக்கு மூலமது

இந்த ரவிகலேகள் 6ஜ அடைய, இவ்வஸ்த்து கிடைக்கச் சித்தர்கள் நூல்களில் 18 சித்தர்களும் அவரவர்கள் கையாண்ட வழிகளைக் கூறுவதால் ரவிகலேகள் சேர்க்கப் பல விதமாக மாறி முப்பு அமைப்பு 16-32 எனும் கலேகளாக அமைகிறது. சித்தர்களில் சிலர் 16 கலேகளையே ஆதி முதலாகக் கொண்டே வழி கண்டுள்ளார்கள். சிற்சில சித்தர்கள் பூநீர் கலேகள் 10 ஐ ஆதியாக வைத்தே 32 (முப்பத்திரண்டு) கலேகளான வஸ்த்துவையடைந்திருக்கிறுர்கள் தற்காலம் 1874ஆம் ஆண்டு அருள் ஞான சிவஜோதி வடலூர் ராமலிங்க சுவாமிகள் திருவாய் மலர்ந்தருளிய கணிதமும் ஆரம்பம் 32 கலேகளைப் பூரணமாக வைத்தே கணிதம் தருகிறுர்கள் (வடலூர் ஸ்ரீலஸ்ரீராமலிங்க சுவாமிகள் முப்பூ தீக்ஷா விதி கணிதம் ஆராதர தீக்ஷையில் விவரம் கூறுகிறேன்) ராமலிங்க சுவாமிகள், திருமூலர், அகஸ்த்தியர், சிவ வாக்கியர், சட்டை முனிவர், குதம்பைச் சித்தர், முதல் சகலசித்தர்களின் கணிதங்களும் முடிவு ஒன்றுகவேயுள்ளது.

ரவி கலேகள் 6ஜ அடைய இறக்கம் எனும் வழியில் செயல் பட்டால் 16 கலேகளுடன் அமையும் வஸ்த்துவானப் பூரணம் கிடைக்கும். முன்பு பூநீர் வஸ்த்து 10 கலேகளையுடைய வஸ்த்துவை மட்டும் கொண்டு ஏற்ற வழியில் செயல் பட்டால் 32 கலேகளுடனமையும் பூரணம் வஸ்த்து கிடைக்கும் நிற்க- நம் அனுபவப்படி இறக்கமெனுஞ் செய்பாகம் மச்சமுனி பெரு நூல் காவியம் 800ன்படி காண்போம்- பெண் புஷ்பித்த 7-ம் நாள் கிடைக்கும் வஸ்த்து பெண்ணுகவும், இதற்குத் தேவையான ரவி எனும் ஆண்கலேகளை அமைக்க 7ம் நாள் வஸ்த்து எடுத்த அப்பெண்ணிடமே 8-ம் நாள் காலே முதற் கொண்டு முன் வில்வவிதை வகையராச் சேர்த்தறைத்த மெழுகில் பஞ்ச பூத ஜெய நீரில் கலந்து வைத்துள்ள 7-ம் நாள் சார நீரை க்ஷ மெழுகில் 3 குண்டு மணி நிறை விட்டுப் பிசைந்துக் காலே மாலேயாக 2 நாள் 4வேளை 'உள்ளுக்குக் கொடுத்து முன்

போல் உப்பு, புளி, காரம், நீக்கிய ஆகாரமு மளித்து, நல்ல விதமா யாடைலங்காரஞ் செய்து, முன் போல நாற்காலியிலமர்த்திக் கழுத்து தாள் வாயிரண்டையும் நன்ருயழுத்தி நெருடி, பின் கொங்கையும் நெருடி எடுக்க கொங்கையிரண்டிலிருந்தும் இளம் மஞ்சள் நிறம் போன்று வஸ்த்து வெளி வரும் 3 குண்டு மணி அளவு கிடைத் தாலும் போதும்.

7ம் நாள் சாரவஸ்த்து சரியான படி அப் பெண்ணிற்கு உள்ளுக் குக் கொடுத்தால் தான் கொங்கையுள்ளிருக்குங் காரம் எனும் 7-ம் நாள் வஸ்த்துப் பூ நீர் எனுஞ் சாரத்தால் ஜெய நீராகும். கார மெனும் ரவிகலையுடன், சாரமெனும் மதி கலை சேர்ந்து (விந்து நாதம் ஆண் பெண்) உடன் கெற்பமாகி முப்பூ எனும் அக்கினி கலைபிண்ட மாக அமையும் போது, அந்த அக்கினி கலையின் உஷ்ண வாயு வினுல் கொங்கையின் கண்களை அடைத்திருக்கும் மெழகு போன்ற வஸ்த்து இளகி கொங்கைக் கண் வழி திறக்கும்.

இவ்வாறே ஆண்-பெண் உடலுறவினுல் ஏற்படும் கெற்பம் 10 மாதஞ் சென்ற பின் கொங்கைக் கண்கள் பூரணமாகத் திறக்கும். தவிர கொங்கை வழி வஸ்த்து வெளியாகும் அதே சமயம் ஜலதாரை எனும் வழியிலும் 7ஆம் நாள் கிடைத்த அளவு கிடைக்கும், பெண் புஷ்பித்த 10ஆம் நாள் எடுக்கும் இவ்வஸ்த்துவிற்கு கலைகள் 3 (மேலுங் கீழுஞ் சேர்ந்தாலும் கலைகள் 3தான்) ஜலதாரை வழியிலும் மலதாரை வழியிலுங் கிடைக்குமெனச் சகல சித்து நூல்களுங் கூறு கின்றன,

இதற்குச் சான்ருக கடைப் பிள்ளை கலைக்கியானம் 120ல் 91வது பாடல் கடைசி வரியில்....

ஆச்சென்ற வெள்ளமடா இடை காலூடே
அமர்ந்து வருங் கெங்கையை நீ அறிவாற் கொள்ளே

92 அறிவான அறிவதனுற் முக் கண்பார்த்து
ஆதி யென்ற மணியதனை அங்கையுண்டு
குறியான அரவு படமணியை மைந்தா (அரவுபடமணி-கொங்கை நுனி)
குண மறிந்து மனம் பொருந்திக் கூர்மையாக....
நெறியாகத் தானிருந்து நெருடினுக் கால்
நேரறிந்துச் சாரை யொன்று கீழே பாயும்
சரியாகப் பாய்கிறதோர் வேளைப் பார்த்துச்
சங்கையுடன் தன் வாயாலுருஞ்சி வாங்கே....என்கிருர்

இதில் சாரையென்று பொதுப் படையாகக் கூறுகிறார். சாரை யென்ற பரிபாஷை பெயரில் கூறப்படுவது இதில் கருஞ் சாரை யென்பது நாதம் வெண்சாரை, வெண்ணுவல், தண்ணீர், வெண்ணீர், அமுதம், அமுரி, பெண் குழந்தை அமுரி இவைகளான பெயர்கள் யாவும் விந்துவிற்குத்தான். இன்னும் ராகு கேது, என்ற கோள்களுக்கு ராகுவோ கருஞ்சாரை யெனும் நாதம், கேதுவே வெண்சாரை யெனும் விந்து. இதற்குச் சான்று கடைப் பிள்ளை ஞானத் தெண்டகம் 50ல் 45வது பாடலில்....

ஆமப்பாமனதுறுதி யானல் நிஷ்ட்டை
  அறிவானப் பூர்ணமாம் விந்து விந்து
ஓமப் பாயிந்து வென்ற அமுதந் தன்னை
  உத்தமனே வெண்சாரை யென்றும் பேர் தான்
காமப்பா வெண் சாரைத் தண்ணீராகும்
  கருணையுள்ளத் தண்ணீரும் வெண்ணீராகும்
தாமப்பா வெண்சாரை ஆதிகெற்பம்
  தன்னகத்திற்கண்டு கொண்டுத் தானும் நில்லே

46 நில்லென்ற கருஞ்சாரைச் சொல்லக் கேளு
  நிசமானப் பெண்ணமுரி நினைவாய்ப் பாரு
செல்லென்ற சாரையாடாய முதகற்பம்....என்றும்

49-வது பாடலில்

விசமான நாக மடா ராகு, கேது
  விளக்கருஞ் சாரை வெண் சாரை யென்றும் பேரே....
என்கிறார்.

10-ம் நாள் 12-ம் நாள், 16-ம் நாளில் ரவி கலை வஸ்துவைப் பிரித்தெடுக்கு நேரம் முன் 7-ம் நாள் வஸ்துப் பிரித்தெடுத்தநேரத்தையே அமைத்துக் கொள்ளவும். முன் 7-ம் நாள் வஸ்துவில் இந்த 10-ம் நாள் வஸ்துவை விட்டு நன்றாய் குலுக்கி வைத்து விடவும், மறு நாள் காலையில் பார்த்தால் சற்று கெட்டிப்பட்டு முறிந்த பால் போன்று தயிராக இருக்கும். இந்த 10-ம் நாள் வஸ்துவிற்கு கலைகள் 3 தானிருக்கும். 12-ம் நாள் 16-ம் நாள் வஸ்து பிரித்தெடுக்க அந்தப் பெண்ணிற்கே 7-ம்நாள் 10-ம்நாள் கலந்த வஸ்து முன் மெழுகில் விட்டுப் பிசைந்து வேளை ஒன்றுக்கு ஒரு குண்டு மணி விதம் காலை மாலையாக 11-ம் நாள் முதல் 12-ம் நாள் மாலை வரை உள்ளுக்குக் கொடுத்து, முன் போல் ஆடையலங்காரஞ் செய்து, ஆகாரம் முன் போல் கொடுத்து 12-ம் நாள் துவாதசி திதி, அன்று அமிர்த நிலையானது வாய் உதடுகளில் நிலைத்து நிற்கும்

எனவே இரு உதடுகளையும் நன்ருய் நெருடி விட்டு ஸ்தனத்தில் நின்ற வஸ்த்துவையும் பிரித்தெடுக்கவும். அதே சமயம் கீழ் நகாரக் கண்ணிலும் கிடைக்கும். 12-ம்நாள் வாய் உதடுகளை நெருடும் போது கை மூலம் எனும் புஜம் (தோளை) தொடவோ அழுந்தப் பிடிக்கவோ கூடாது. விஷ ஸ்தானம் எச்சரிக்கையுடனிருக்க வேண்டும். இப்பன்னிரண்டாம் நாள் வஸ்த்து மேலுங் கீழும் அதிகமாகவே கிடைக்கும். ஆனுல் 7-ம் நாள் 10-ம் நாள் வஸ்த்துக் கெட்டியாயிருந்ததையும் போலின்றி சற்று நீர் போன்றும் நிறமும் மாறியிருக்கும். இப்பன்னிரண்டாம் நாள் வஸ்த்துவிலிருக்கக் கூடிய கலைகள் 2 (இரண்டு) தான் இவ்வஸ்த்துவை 7-10-ம் நாள் வஸ்த்து வுடன் கலந்து நன்ருய் குலுக்கி வைத்து மறுநாள் காலையில் பார்க்க முக்கால் பாகத்திற்குமேல் கெட்டிப்பட்டு தயிர் போன்றிருக்கும்.

அப்பெண்ணிற்கே முன் மெழுகைக் கொடுக்காமலும், ஆகாரத் தில் புளி, புளிப்பு வஸ்த்துக்கள் சேர்க்காமலும் உப்புச் சேர்த்து வெண்ணை கூட்டி ஆகாரம் 13-ம் நாளிலிருந்தே கொடுத்து ஆடை அணிகளலங்காரஞ் செய்து 16-ம் நாள் மாலையில் உச்சந்தலையை நன்ருயழுத்திக் கையினுல் தேய்த்துத் தலைமுடியைக் கோதிவிட்டு முன் போலிரண்டு வழிகளிலும் வஸ்த்துப் பிரித்தெடுத்துக் கொள்ள வும். இவ்வஸ்த்துவிற்கு கலை ஒன்றுதானிருக்கும். இந்தப் பதினும் நாள் வஸ்த்துவைமுன் 7-10-12-ம் நாள் வஸ்த்துவுடன் கலந்து நன்ருய்க் குலுக்கி வைத்து மறுநாள் காலையில் பார்க்கக் கெட்டியானத் தயிர் போன்று உறைந்துவிடும். உறைந்த இவ் வஸ்த்துவே 16 கலைகளுடனமைந்த பூரணம் எனும்முப்பு. எண்ணைப் பிரித்தெடுக்க வேண்டியது மிக மிக அவசியமானயிதன் விவரம் மற்ற செய்பாகங்களும் பின் வருங் கட்டுரைகளில் கூறு கிறேன். பெண் புஷ்பித்த 10-12-16-ம் நாள் வஸ்த்து பிரித்தெடுக்க வும் 10-ம் நாள் சித்தினி, 12-ம் நாள் சங்கினி. 16-ம் நாள் அத்தினி யென்பதற்கு சான்று. மச்சமுனி முன் 800 ரசவாதகலக்ஷணக் குறிப்பு 100-ல் 12 வயது சித்தினி ஜாதியெனுந் தலைப்பில்

50-வது பாடலில்

இயம்பு வாய் பருவவயதேழுஞ் சென்ற
ஏந்திழைக்குமிவ்வாறு மிசைந்தோமப்பா
தயம்புவார் தசம்வயதுமார் தனக்கு
கன்னிச் சித்தினி ஜாதிகண்டு பார்த்து
சுயம்பு வாயதிமதுரம்யறைத்து பாலில்
தோகையற்கு நாற்பது நாள் கொடுத்தேதானும்
நியம்பு வாய்ப் பாடலுடனே மிளகு நெல்லி
நிம்ப விரைச் சேர்த்தறைத்து நீரில் மூழ்கே....என்றும்

80-வது பாடலில்

தரணியிலே பன்னிரெண்டு வயது சென்ற
　தையலால வள்பருவஞ் சாற்றப் போரோம்
பரணியிலேயடைப் பதற்குயிவள் காமத்தை
　பருக வென்ருல் வயதல்லக் கோயில்லை.........என்கிருர்.

18. ரவி (உப்பு)

தீக்ஷை விவரம் 2

ஆதியுப்பு, முதல் உப்பு, சுயம்புவான விந்து-நாதம்-விந்து, நாதம், பூநீர் எனு மிவ்வியற்கையிலேயே முடித்து வைக்கப்பட்ட முப்பு. உப்பெனும் வஸ்த்து ஒரு குறிப்பிட்ட பருவத்தில் பெண் ணினத்தின் முக்கிய ஸ்தானமாகவும், இல்லற வாசிகட்குச் சிற்றின்பந் தரக்கூடிய, பெறக்கூடிய, மர்மஸ்தானங்களில் பேரின்ப வழி வஸ்த்து நின்றதாலும், இந்த மர்ம ரகஸிய அமைப்பை முன்னிட்டே பரிபாஷைப் பெயர்களாகவும், அக்ஷரங்களாகவும், கணிதங்கள், கோணங்கள், மூலிகைகள், பாஷாணங்கள், உப்புகள், தெய்வப்பெயர்கள், ரூபங்கள், வரைபடங்களாகவும், இன்னும் பற்பல இவைகள் போன்று உவமான சாக்ஷி பொருளாக நமக்கு நடை முறைகளிலனுபவிக்க, ஜாதி மதபேதப் பாகுபாடின்றி தெய்வச் சிந்தனையோடு, நன்னெறிகளையும் அமைத்துத்தந்துள்ளச் சித்த நூல்கள் கூறுங் காரணங்களிலொன்ருகும்,

இல்லறவாசிகளான நாம் பெண்களிடம் அனுபவிப்பது அனு பவித்தது, சிற்றின்பம், சித்தர்களான ஞானிகள் பெண்களிடம் கண்டதும், அனுபவித்ததும், பேரின்பம். பெண்களினுல் நாம் ஆயுளைக் குறைத்துக் கொள்கிருேம், சித்தர்கள் பெண்களாலாயுளைப் பெருக்கிக் கொண்டார்கள். நாம் பெண்களை அடிமைகளாகக் கருது கிருேம் நடத்துகிருேம், சித்தர்கள் பெண்களை மதித்து அடிமைப் பணி செய்தார்கள். பெண்களை நாம் தூற்றி கேவலமாக ஏசி, கேலி பேசுகிருேம், சித்தர்கள் பெண்களைப் போற்றி புகழ்ந்துத் துதி பாடினுர்கள். பெண்களை நாம் சிறுமைபடுத்தி மதிப்பதில்லை, சித்தர்கள் பெண்களை. வாலை, மனேன்மணி, சத்தி, பராபரியெனப் வபருமைப் படுத்தி மதித்துக் கொண்டாடினுர்கள். பெண்களை நாம்

மாயையின் பேய்களாகக் கண்டோம், சித்தர்கள் பெண்களெனும் உலக மாயை இருளிலிருந்த சுத்த ஞானஒளி வஸ்த்துவான ஜோதி யைக் கண்டார்கள். ஜோதி நிலையுமடைந்தார்கள். பெண்களை நாம் சந்த விருத்தியாகும் இனமாகக் கண்டோம், சித்தர்கள் பெண்களை ஞானக் கனிகள் பழுத்துக் குலுங்கும் கற்பகத் தருவாகக் கண்டார்கள். பெண்களை உணவு படைக்கும் தாயாகத் தாரமாகக் கண்டோம். பெண்களை சித்தர்கள் மயிலின் தோகை நிற இறக்கையுடன் பிராணவாயுவாகி ஆயுளோங்கி உடலுயிரழியாது நீடித்து வாழ ஞானப்பாலளிக்கும் வெண்மை நிறமான (விந்து) ஞானப்பசுவெனும் அமைதியான உடலும் தலை (நாதம்) பெண்ணுகப் பூரண சந்திரன் போன்ற முகமாகக் காக்ஷி தரும் காமதேனுவாகக் கண்டார்கள். எனவே பெண்ணினத்தில் இயற்கையில் விளைவான விந்து நாதமெனும் வஸ்த்துவைக் கைவிட்டால் மெய்வழி எனும் ஞானத்தங்கம் காண அடையயியலாது. நிற்க முன் வஸ்த்துப் பிரித் தெடுத்தப் பெண்ணிற்கு உடலில் எவ்வித நோய்களுமணுகாது, எவ்விதக்கெடுதலுமேற்படாது தவிர உடலும் பல ஆண்டுகள் வனப்பும், பொலிவாகவேயிருக்கும். திருமணத்திற்குப் பின்பும் சந்ததிகளுமுண்டாகும். அப்பெண்ணிற்கு வாழ்க்கைச் சிறப்பான முறையில் அமைத்து வாழ வழிசெய்து தர வேண்டியது முக்கியமான முதன்மையான நமது கடமையாகும். நிற்க முன்கூறிய பூநீர்வஸ்த்து வில் உள்ள எண்ணெயைப் பிறித்தெடுக்குஞ்செய் பாகங் காண்போம். முன் 7-10-12-16 நாட்களில் வஸ்த்துப் பிரித்தெடுக்கும் கைபாகச் செய்பாக விவரம் மட்டுங் கூறினேன். ரவி கலைப் பிறப்பின் விவரமும், பூ நீரிலுள்ள எண்ணெயைப் பிரித்தெடுத்துச் செய்யும் பாகம் கூற வில்லை, எனவே பூநீரிலுள்ள எண்ணெயைப் பிரிக்கவே கூறுகிறேன். இவ்வஸ்த்துவிலுள்ள எண்ணெயழுக்குப் பிரிக்கப்படவில்லையெனில் (நுரை, நிறை) மருந்துகள் கற்பம் முடிவுபெருது. நாம் சவுக்கார மெனும் வைப்பு முறையை நாம் சித்து நூல்களில் கூறியுள்ள விதமாகச் செய்யும்போது, பூநீர் பாகப்படி பூநீர் கொதிக்கும் குழம்பு இறுகும் பதத்தில் எண்ணெயை விட்டுக் கிண்டி இறக்கித் தேவை யான அளவுக் கட்டிகளாக ஊற்றிக் கொள்கிறோம். பூநீரில் எண்ணெ கலக்காமல் சவுக்காரஞ் செய்ய இயலாது. இவ்வாறே பூநீர் சவுக்காரத்திலுள்ள எண்ணெ நீக்காவிடின் சவுக்காரஞ் சுண்ணமுமாகாது. சவுக்காரத்திலுள்ள எண்ணெயைப் பிரிக்கப் படாத பாடுபடுகிறோம் இவ்வாறே பெண்கள் பூப்படைந்ததும் நல்லெண்ணெ அல்லது வெண்ணெ, சிலர் கோழி முட்டைக்கருவை யும் உள்ளுக்குக் கொடுப்பது இன்றும் நடைமுறை பழக்கத்தி லுள்ளது. இவ்வித வழிமுறைகளை சித்தர்களான நம் மூதாதையர்

கள் ஏற்படுத்திய நடைமுறைகளாகும். இந்த இரண்டுவித பூநீர் சவர்க்காரத்தில் எண்ணெயுண்டு அல்லது சேர்க்கப்படுகிறதெனும் ஒற்றுமையை விளக்கவே இங்கு சிறிது விவரிக்க நேர்ந்தது. நாதம் சுரோணிதம் எனும் பூநீரில் எண்ணெயிருக்கிறதென்பதற்கும், இந்த எண்ணெயைத் தனியாகப் பிரித்தெடுக்கச் சித்தர்கள் கைபாகம் செய்பாகம் பலபாஷைகளாக மறைத்துப் பாடலாகக் கூறியவர வர்கள் சித்தித்துச் செயல்பட்டு அனுபவத்திலுணருமாறு கூறி விட்டார்களென்பதற்குச் சான்று. சட்டை முனிவர் நிகண்டு சூத்திரம் 15-ல் உள்ள பாடலே மச்சமுனிவர் 106-ல் மச்சமுனிவரே சான்று கூறுகிறார். மச்சமுனிநிகண்டு 106-ல்

32-வது பாடல் ......

இணங்கனடி முடிக்குள்ளாயெடுத்தபின்
இணங்கன் கருவாயிருக்கின்றயெண்ணெ
இணங்களில்லாவிடில் இணைத்தச் சவுக்காரம்
இணங்கா தொன்றுக்குமே மமுமாகாதே...........என்றும்

67-வது பாடலில் ......

வழலைக்கு ளெண்ணெ வாகாய்க் கழட்ட
தழலைக்குச் சட்டை முனிமகாராஜன்
நிழலைக் கடந்தே நேர்பாகஞ் சொன்னர்
உழலைப் படாதே பூர்வாதியாகவே...........என்கிறார்.

இணங்களென்றும் வெடியுப்பென்று கூறப்படுவது முடியுப்பாகும். அக்ஷரக் குறியீட்டில் சிகாரமெனப் பெயர்.

முதலில் விளைவது பூநீராயினுமிதற்கு அடியுப்பு எனவும் இரண்டாம் விளைவான வெடியுப்பெனும் ரவி உப்புக்கு முடியுப் பெனப் பெயர். ரவியெனும் தீயாகிய கால்களே தலையானதாலும், மூலமுதற் பொருளான தெய்வமானதாலும், சாகாக்காலே, சாகா தலையான முடியுப்பு எனச் சித்து நூல்கள் கூறுகின்றன. (கால் தலையாகிய விவரம் படவிளக்கத்துடன் பின்கூறுகிறேன். சிவரூப மல்ல) இப்பூநீரேபின் இணங்கனெனும் வெடியுப்பாக மாறக்கூடிய, விளையக்கூடிய வஸ்த்துவில் உறவாடிப் பிரியாது கருவாக இருக்கும் எண்ணெயும், பூநீருடன் எண்ணெயுடன் இணையாவிடில் சவுக்காரமு மாகாது. சவுக்காரமாகியப் பூநீருப்புமெதற்குமாகாது. அவ்வாறே பூநீர் வஸ்த்துவில் கலந்துறவாடியுள்ள எண்ணெ பிரிக்கப் படாவிடில் யேம வித்தையெனும் பிர்ம வித்தையுமாகாது எனவும், இன்னும் பூநீரிலுள்ள எண்ணெ அவ்வஸ்த்துவை எவ்விதம் வீணுக்குகிற தென்பதற்குச்சான்று....அகஸ்த்தியர் பரிபாஷைத் திரட்டு 500ல் 2-வது காண்டம்.

31-32-வது பாடல்.........31

தாழ்விலாப்பூ நீரைச் சுண்ணமென்று
சாற்றுவார் தழைகளில் தானேபூட்டி
வாழ்வு பெற ஜலமெடுத்து வேதைப் பார்ப்பார்
மைந்தனேயதனாலே வர்ணமில்லை
தாழ்விலாச் சத்தியுவர் சாரத்தெண்ணை
தான்கலந்து சிவசுண்ணந்தணிந்து போச்சு.
நாளிலே சிவ உப்பைச் சத்தியுண்டு
நாரிமருந்தே பெரிதாய் நட்புமாச்சே.

32 நட்பானச் சத்தியெனுஞ் சாரமிஞ்சி
நற்சிவனார்காரமன்றோ நட்டமாச்சு
தடிப்பானக் காரத்தையுண்டசாரம்
தன்குணமுமாறியன்றோ தவறிப் போச்சு
அடப்பானக்கானகத்தில் புலியுங்கண்டே
அப்புலியுங் கானகமும் மழிந்தாற்போல
உடல் போனாலுயிர் நிலையாவாறு போல
ஓகோ கோக்காரசாரங்கள் போச்சே.

பூநீரை மட்டும் எடுத்துச் சுண்ணஞ் செய்தும், செய்யாதும், மூலிகைகள், பாஷாணங்கள்உப்புகள், உலோகங்களில் சேர்த்து மருந்துகள், ரஸவாதஞ் செய்து முடிக்க முடியும் என நம்பி செய்தால் எவ்விதமான நற்பலனுங் கிடைக்காது. காரணம் என்ன வெனின், உவரெனும் அப்புத்தன்மையுள்ள சாரமாகிய பூநீரிலுள்ள எண்ணைப்பிரியாமல், பிரிக்காமல் அதிலேயே தங்கிவிடுவதால், பூநீராகிய சத்தியுள் கலந்து உறவாடிய சிவமாகியக்காரம் தன்வீரிய மழிந்து தணிந்து விட்டது. இந்த நாதமான சாரத்துள் நின்ற காரத்தைச் சத்தியாகியச் சாரமே தின்று நாரிமருந்தெனும் பெண்ணாகியப் பூநீர்வஸ்த்துவே மேலோங்கி நின்றது. இவ்விதங் காரத்தைத் தின்ற சாரமாகியச் சத்தியின் வீரியம் அதிகமானதால் காரமென்ற சிவமாகிய சுண்ணம் வீணாகியது.

இவ்விதங் காரத்தைத்தின்ற சத்தியாகிய பூநீராவது அதிக வீரியமாகவாவது இருக்குமாவெனில் அதுவுமில்லை, காரணமென்ன வெனின் அதிகமானக் காரத்தைச் சாரமானப் பூநீர்தின்றதால், பூநீராகியச் சாரம் தன்சுயவீரியமுங்கெட்டு வீணாகியது. இது எவ்வாறெனின் காட்டிலுள்ள புலியைப் பிடிக்கப் போய் புலியைப் பிடிக்க முடியாமல் போகவே, காட்டைக் கொளுத்திவிட்டபோது, காடுமழிந்து புலியுமாண்டது போலவும், உடலழிந்தாலுயிர் நிலைக்காது போலவும், பூநீரிலுள்ள எண்ணையால், காரசாரங்களழிந்துப் பூநீர்வஸ்த்துவும் வீணாகியதென்கிறார்.

7-ம் நாள் வஸ்த்துவை பீங்கானிலுள்ள பஞ்சபூத நீரில் கலந்து வைத்துள்ள அதில் பஞ்சபூத ஜெயநீர் இன்னும் கால்படி ஆகக் காலே அரைக்கால்படி விட்டு (முன் துவாரமிட்ட குப்பியில்) 10 நிமிஷம் நன்ருய்க் குலுக்கினுல் நுரை உண்டாகும். குப்பியைப் பத்திரமாக முன்போல் பஞ்சு வாழைப்பட்டை வைத்துக்கட்டி 24 நாள் பத்திரப்படுத்தவும்.

இவ்வாறே 10-12-16-ம் நாள் வஸ்த்து இம்மூன்றும் ஒன்ருய் கலந்து நன்ருய் நுரையுண்டாகும் வரைக் குலுக்கி (முன் பஞ்சபூத ஜெயநீர் $\frac{1}{4}$ படி சேர்த்து கொள்ளவும்) முன் குப்பிக்குச் செய்து 24 நாள் வைத்திருந்து 25 நாள் குப்பியின் மேலுள்ள பஞ்சுப்பட்டை நீக்கிப் பார்க்க பூநீர்சாரக் குப்பியுள்ளிருக்கும் ஜெயநீரின் மேலுள்ள ஆடையின் மேல் மஞ்சள் சிகப்பு ,(இரத்தப்புள்ளி) நிறத்துடனும் ஜெயநீர் இளம் மஞ்சள் நிறமாகவும், இருக்கும். 10-12-16 நாள் ரவி வஸ்த்துவானக் குப்பியுள்ளிருக்கும் ஆடையின்மேல் சிறு சிறு இரத்த புள்ளிகளில் மஞ்சள் நிறபுள்ளிகளுங் காணும் ஆனுல் ஜெய நீரின் நிறம் வெண்மையாக இருக்கும். இந்தயிரண்டு குப்பிகளிலு முள்ள ஜெயநீரைமுன் பஞ்சபூத ஜெயநீர் வடித்தப் பாகப்படி தனித் தனியாக வடித்து இதில் 7-ம் நாள் பூச்செய நீரில் $\frac{1}{2}$ அவுன்ஸ் தனியாக எடுத்துப் பத்திரப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ளவும். பின் 7-ம் நாள் ஜெயநீரும் 10-12-16-ம் நாள் ஜெயநீரும் ஒன்ருகக் கலந்து சற்று குலுக்கிப் பார்க்க முறிந்தப் பால் போன்றிருக்கும். (இதற்குக் குரு ஜெயநீர் எனவும் பெயர். 7-ம் நாள் வஸ்த்து ஜெய நீருக்கும் மதிகுடநீர், பூச்ஜெயநீர் எனவும் 10-12-16-ம் நாள் ஜெய நீருக்கு ரவி குடநீரெனவும் பெயர்.) ஷை குப்பிக்கு தமரிட்டு நன்ருய் மூடி, குப்பியின் வாய்க்கு மூடியதமரின் மூடியபாக இடைவெளியில் காற்று புகாது. சுத்தமானத் தேன்மெழுகாலடைத்து, இதன்மேல் வெள்ளைத் துணி சுற்றி கட்டி விடவும். இக்குப்பிக் கொள்ளும் அளவான பீங்கான் பாத்திரத்துள் வைத்து இப்பீங்கான் பாத்திரம் வாய் பொருந்த மண்சட்டியால் மூடி உளுந்துமாவினுல் 5 சீலை செய்துலர்த்தி நம் வீட்டிற்குள் ஓர் சுத்தமான ஓர் அறையில் 2 முழ அகல நீள ஆழத்தில் குழி தோண்டி அதற்குள் ஷை பீங்கானை வைத்து கட்டிகளே சிறிதுமில்லாத மணலால் மூடிதிரணை போட்டு மெழுகி விட்டு, நல்ல விளக்கேற்றி கோலமிட்டு புஷ்பஞ்சாற்பத்தி சாம்பிராணி புகைத்து நிவேதனங்கள் வைத்தும் நம்மனதிற்குகந்த வாறு 48 நாள் செய்து வரவும். முன் கட்டுரையில் கூறியபடி 7-10-12-16-ம் நாள் வஸ்த்துக்களை ஒன்ருகச் சேர்த்துஞ் செய்ய லாம். முழு பலனளிக்காது.

(தொடரும்)

மூலவேர் சித்த மருத்துவமாகும்.

சித்த மருத்துவச் சிறப்பினை யெல்லாம்
இத்தரை யோர்க்கு எடுத்துப் புகட்டிட
முத்தமிழ் மக்கள் முன்வர வேண்டும்
எத்தகை மருத்துவம் எனினும் அதற்கு
மூலவேர் சித்த மருத்துவ மாகும்
ஞாலம் போற்றும் ஞான வியலதாம்
காலக் கொடுமையில் கலங்கிய நம்மதி
சீலங் கூர்ந்து தெளிந்திலை இன்னும்
அன்னை மருத்துவம் தன்னை இகழ்ந்தோம்
பின்னை மருத்துவம் போற்றிப் புகழ்ந்தோம்
தின்னும் மருந்தே சிறப்பென மகிழ்ந்தோம்
இன்னல் நோயில் இணைபிரி யாமல்
வீட்டுக்குள் வெண்ணெய்யைப் பூட்டிவைத் திட்டு
நாட்டுக்குள் நெய்க்கு நாமலை கின்றோம்
ஏட்டுக்குள் கிடக்குது எல்லாம் புதைந்து
மீட்டுக் கொள்ள மேவினோ மில்லை
சித்த மருத்துவச் சிறப்பறி யாமல்
செத்த மருத்துவம் என்பவர் சிறியோர்
முத்தொழி லுக்கும் முதன்மை பெற்ற
சித்தர்கள் இன்னும் திரிவது மெய்யே!
சித்தர்க ளாகும் திறனிலை யெனினும்
சுத்தர்க ளாகும் சூட்சுமம் பெறலாம்
அசுத்தர்க ளாக அலைவதி னாலே
விசித்திர மொன்றும் விளைந்து விடாதே!

க. அ. பிரகாசம், கொடுமுடி.

உருளைக் கிழங்கு உயர்தரமான உணவு மட்டுமல்ல, சிறந்த மருந்தாகவும் பயன்படக் கூடியது. மூத்திர உப்பு, சுண்ணும்பு (கால்சியம்) முதலியவற்றைக் கரைக்க வல்லது உருளைக்கிழங்கு. வாதநோய் வராமல் பாதுகாக்கவும், வாத நோய் வந்த பின்னும் பாதுகாப் பளிக்கவும் உருளைக்கிழங்கினுல் கூடும். இதுவன்றி, உருளைக்கிழங்கில் வைட்டமின்களும், தாதுஉப்புக்களும் உள்ளன.

உருளைக்கிழங்கின் மதிப்பு

டாக்டர் ஹாக் ஹவுஸ் பிஎச்டி.,
(உணவாராய்ச்சி நிபுணர்)

முகவுரை :

உருளைக் கிழங்கு பற்றிய பல் வேறு மதிப்பீடுகள், மக்களி டையே நிலவுகின்றன. அது, மிக மிக உயர்வுடைய உணவுப் பொருள் என்று நானும் இது பற்றி ஆய்வுகளை நடத்திய டாக்டர் ஹினிட் எம்.டி. யும், டாக்டர்கள் காஸ்டர் எம்.டி. டாக்டர் ஆப்டென் ஹஸ்டனும், கண்டறிந்தோம். இந்த ஆராய்ச்சி, மிகவும் சுவையான தோர் வரலாறு. எனவே, இது பற்றி, உங்களுக்குக் கூற விரும்புகின்ருேம்.

ஆய்வுகள் :

1912-ல் இது பற்றிய ஆய்வு ஒன்று நடந்தது. அதுதான் உருளைக் கிழங்கை விஞ்ஞானி கள் ஆராய்ந்த முதல் முறை யாகும்.

உருளைக் கிழங்கின் குண நலத்தை நீங்கள் நன்ருக அறிந் துணர விரும்பினுல், அதைப் பல்வேறு வகை உணவு களுடனே உண்பது, போதாது. பல மாதங்களுக்கு உருளைக் கிழங்கு ஒன்றையே உணவாகக் கொள்ள வேண்டும். தாவர நெய்யுடனே சேர்த்து உண் டால் அநேகருக்கு நன்ருக ஒத்துக் கொள்ளுகின்றது. நாங் கள் செய்த ஆராய்ச்சியின் போது, உருளைக் கிழங்கு ஒன்றையே உண்டு ஓராண்டுக் கும் அதிகமாக, ஒருவர் நல்ல உடல் நலமுடனே உயிர் வாழ முடியுமென்று, நிருபித்தோம்.

முட்டை, இறைச்சி தேவையா?

முதலாவதாக, இவ்வாறே சாதனை செய்ய முடியுமா உடற் தேவைகளுக்கு உரிய முழுப் போஷாக்கைத் தராவிட்டால்

ஓரளவில் இறைச்சியை முட்டையுடன் உட்கொள்ளுமாறு அவருக்குச் சொல்ல வேண்டும் என்று, தீர்மானித்து வைத்திருந்தோம். ஏனெனில், எங்களுக்கு உருளைக் கிழங்கில் உடலின் முழுப் போஷாக்கிற்கு வேண்டியயாவும் உண்டு என்ற நம்பிக்கை, அப்பொழுது முழுவதுமாக இருக்கவில்லை. ஆயினும், எங்கள் எண்ணங்களுக்கு மாருக உருளைக் கிழங்கு இந்த ஆராய்ச்சியில் தன்னுடைய வெற்றியை நன்முறையில் நிலை நாட்டி விட்டது.

ஆறு மாதங்கள் உருளைக்கிழங்கையே உண்ட மாடிசர்!

இந்த ஆய்விற்குத் தம்மை உட்படுத்த முன் வந்த என் நண்பரின் பெயர், திரு. மாடிசர். அவர் எங்கள் ஆய்வுக்கூட அலுவலர். ஆறு மாதங்களுக்கு; அவர் உருளைக்கிழங்கு ஒன்றையே, தாவர நெய்யுடனே சேர்த்துச் சாப்பிட்டார். தவிரத் தண்ணீர் தவிர, வேறெதையும் அருந்தவில்லை. மேலும், ஆய்வுக் கூடத்தில் காலை எட்டு மணி முதல் மாலை மூன்று மணி வரை வேலை செய்த பின்னர், மாலை நான்கு மணிக்குத் தோட்ட வேலையில் ஈடுபட்டு, இரவு பத்து மணி வரை வேலை செய்வார். எளிதான முறையில் உழைக்கும் பழக்கம் உடையவரல்ல. அவர் மிகக் கடுமையான உழைப்பாளி. சாதாரணமாக, இரண்டு நபர்கள் செய்யும் வேலையை, அவர் ஒருவரே செய்வார்.

கிராமத்திலுள்ள பண்ணையைக் கவனிக்குமாறு, அங்கே அவரை நான் அனுப்பிய பொழுதும், அங்கேயிருந்த மூன்று மாத காலமும், ஒவ்வொரு நாளும் பதினுன்கு மணி நேரம் வேலை செய்தார் உடல் தேவைக்கேற்ப, தாம் உண்ணும் உருளைக் கிழங்கின் அளவை மட்டும், சிறிது அதிகரித்துக் கொண்டார். நாள் ஒன்றிற்கு எட்டுப் பவுண்டு உருளைக் கிழங்கும் தேவையான மார்கரீனும் மட்டுமே உணவாக அருந்தினர். அவருடைய அபாரமான உழைப்புத் திறனைக் குறித்து, நாங்கள் அதிசயிப்பதுண்டு. ஒரு முறை இரு பகலிலும் ஓர் இரவிலுமாகச் சிறிதும் ஓய்வின்றி உழைத்தார். இடை வேளைகளில் உணவருந்த மட்டும் சிறிது நேரம் செல விட்டார்.

மற்றொரு பரிசோதனை

இதே போன்ற மற்றொரு சோதனையை, டாக்டர் ஆப்டென் ஹஸ்டன், ஜெர்மனியில் செய்தார்; அவர் தாம் நடத்திய பரிசோதனை பற்றிப் பின்வருமாறு கூறியுள்ளார்.

பரிபூரணமான உணவு !

"ஒரு மனிதன் உருளைக் கிழங்கு ஒன்றையே உண்டு

உயிர் வாழ முடியும். இது பற்றி ஐயம் கொள்ள, அவசியமே இல்லை. உருளைக் கிழங்கு, பரிபூரணமானதோர் உணவே.

டாக்டர் ஆப்டென் ஹஸ்டனைப் போன்று, டாக்டர் காஸ்டர், டாக்டர் ஹீனேடும், ஆய்வுகளை நடத்தினுர்கள். அவர்கள் உருளைக் கிழங்கைப் பற்றி பின்வருமாறு கூறியுள்ளனர்.

முடிவுகள்

"எங்களுடைய ஆய்வு, டாக்டர்கள் ஹாக் ஹவுஸ், டாக்டர் ஆப்டென் ஹஸ்டனின் முடிவுகளை, உறுதிப்படுத்துகின்றது. ஒரு பவுண்டு கொழுப்பில்லாத இறைச்சி போன்று இது மிகுந்த சத்துள்ள உணவு. அவர்கள் மேற் கூறியவாறு கூறியிருப்பது, முழு உண்மையே. இதைப் பற்றிய, அசைச்க முடியாத அத்தாட்சிகளை, நாங்களும் அறிந்துள்ளோம்.

உருளைக் கிழங்கு, உயர்ந்த உணவு மட்டுமல்ல; மருந்தாகவும் பயன்படக் கூடியது

கால்சியத்தைக் கரைக்கவும், இதனுல் கூடுகின்றது. எனவே பல விதமான வாத நோயாளிகளின் நோய்களைத் தீர்க்கவும் உருளைக் கிழங்கினுல் ஆகும். உருளைக் கிழங்கு ஒன்றையே உணவாகக் கொண்டு, பலர் தங்கள் வாத நோயைக் குணமாக்கிக் கொண்டனர். இதையும், நான் அறிந்தேன். வாத நோய் தீருவதற்காகப் பம்பாயில் உள்ள ஜோகேஸ்வரி நீரூற்று பல வேறு நீரூற்றுக்களை நாடி. வாத நோயாளிகள் போகிருர்களே, அவர்கள் உருளைக் கிழங்கை மட்டுமே சில மாதங்களுக்குத் தங்கள் உணவாக்கிப் பரீட்சை செய்து பார்க்கட்டும். இவ்வாறே, பல இடங்களுக்கும் சிகிச்சையை நாடிச் செல்லுவதற்கு ஆகும் செலவை விட இருந்த இடத்திலேயே உருளைக் கிழங்கை உண்டு நோயைப் போக்குவது, மிக மலிவானது.

உருளைக் கிழங்கை வேக வைத்த நீரை, விணுக்காதேயுங்கள்!

யாராவது இந்தக் கட்டுரையைப் படித்து விட்டு, உருளைக் கிழங்கைப் பெருமளவில் தங்கள் உணவின் பகுதியாக்கிக் கொள்ள விரும்பினுல், அவர்கள் ஒரு காரியத்தைத் தவருது, தம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். அதை வேகவைத்த நீரைக் குடிப்பதற்கு, அவர்கள் மறந்து போகக் கூடாது. ஏனெனில், அந்த நீரில், பல வைட்டமின்களும் தாது உப்புக்களும் மிகுந்துள்ளன. உருளைக் கிழங்கைப் பெரி பெரி அல்லது இரத்த சோகை நோய் உள்ளவர்களுக்குக் கொடுத்தால், அந்த நோய் குணமாகும்.

நன்றி ! 'நல்வழி'.

என்ன செய்யலாம் ?

முகப்பரு வராமலிருக்க ... ?

தினம் மூன்று வேளையாவது ''வெது வெதுப்பான'' நீரில் முகத்தைக் கழுவ வேண்டும். பெண்களாயிருந்தால் மஞ்சள் பூசலாம். ஆண்களாயிருப்பின் தினம் 1 வேளை எலுமிச்சம்பழத்தை துண்டாக வெட்டி அதன் மீது உப்புத் தூள் சிறிது தூவி, முகத்தில் தேய்த்து 2 நிமிடம் கழித்து கழுவி விடவும். சோப் உபயோகிக்கக் கூடாது. உணவு வகைகளில் கொழுப்புணவைக் குறைக்கவும். தயிருக்குப் பதில் மோர் சாப்பிடவும். இவ்விதமிருப்பின் முகப்பரு வராமல் தடுக்கலாம்.

வந்து விட்டால்.

அப்படி ஒரு கால் வந்து விட்டால் 'கிள்ள வேண்டாம்.' இரவில் படுப்பதற்கு முன்

குங்குமப் பூ சிறிது
மஞ்சள் 1 துண்டு
நன்னாரி வேர்
கருஞ்சீரகம்
சந்தனம்- இவ்வைந்தையும் பால் விட்டு (அ) எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டரைத்து கன்னங்களின் மீது பூசி வர, முகப் பரு மறையும்.

'குடற் புண்' உள்ளவர்கள் என்ன சாப்பிடலாம்...?

அரிசிக் கஞ்சி சாப்பிடலாம். பாசிப் பயறு வெந்தயம். இவற்றால் ஆன துவையல், வெங்காயப் பச்சடி, மாதுளம் பழக் குடி நீர், சப்போட்டா பழம், இளநீர், மங்குஸ்தான் பழம், ஒத்துக் கொண்டால் மோர் எலுமிச்சம் சாதம் சாப்பி டலாம். கொத்துமல்லி கறிவேப்பிலை துவையல், மிளகாய் புளி சேர்க்காமல். மசியம் போல் செய்து சாப்பிடலாம். உஷ்ணம் தரும் காய் கறி, பழம், கீரைகள் சாப்பிட வேண்

டாம். காரட், மணத்தக்காளி, பசளை, வெந்தயக் கீரை சாப்பிடவும்.

நீரிழிவு நோயாளிகளுக்கு உதவும் புதிய உணவுக் குறிப்பு....?

வெந்தயத்தைத் அடிக்கடி உணவில் சேர்ப்பது நல்லது.

'சோயா அவரை' இளம் வறுப்பாக அரைத்து பொடி செய்து, காபி டிக்காஷன் போல் தயாரித்து பருகினுல், நீரிழிவு காரணமாக வரும் நரம்புத் தளர்ச்சியிலிருந்து ஓரளவு நிவாரணம் பெறலாம்.

(தொடரும்)

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

'மரம் நடு விழா சிந்தனை'

வீட்டுக் கொரு
முருங்கை மரம்
வளருங்கள்.
முருங்கைக் கீரை
வாரம் 2 நாள் சாப்பிட்டால்
(வைடமின் 'A' குறைவால் வரும்)
பார்வை கோளாறு வராமல் இருக்குமாம்.
முருங்கைப் பூவை பாலில்
காய்ச்சிப் பருகினுல்
ஆண்மைக் குறைவு நீங்குமாம்.

ஒரு மரத்தால் இரட்டைலாபம்.

❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀❀

நோயும் மருந்தும்

(வாசகர் கேள்விகளும் - ஆசிரியரின் ஆலோசனைகளும்)

இந்தப் பகுதியில் சந்தா, வாசக அன்பர்கள் கேட்கும் நோய், மருந்து, மூலிகைகள், சித்த மருத்துவம், உடல் நலம், அழகுக் குறிப்புகள் பற்றிய வினுக்களுக்கு, ஆசிரியர் க. வே. பதிலளிக்கின்ருர். வாசகர்கள், வினுக்களே, 'மூலிகைமணி' 9, கிளப் ரோட் கிழக்கு, செனய் நகர், சென்னே-30 எனும்முகவரிக்கு அனுப்பவும். தனிப்பட்ட ஆலோசனேகளுக்குப் பதில் பெற 50 காசு அஞ்சல் தலே அனுப்பவும்.

கேள்வி : இச்சா பத்தியம் என்ருல் என்ன ?

பதில் : 'இச்சா' என்பது, இச்சை என்ற சொல்லிலிருந்து கொச்சையானதாகும். 'இச்சை' என்ருல் 'விருப்பம்' என்று பொருள் எனவே, "விருப்பப்பட்டதெல்லாம் உண்பது கூடாது" என்பதே இச்சா பத்தியம் ஆகும். வயிற்றுக் கோளாறு, நுரையிரல் கோளாறு நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு, 'இச்சா பத்தியம்' குறிப்பிடப்படும். கடலே எண்ணே, கடுகு, சிறு கீரை, மாமிசம், அதிக காரம், புளி, குளிர்ச்சி தரக்கூடிய தக்காளி, கீரைகள், பூசனிக்காய், புகையிலே-போன்றவற்றை நீக்குவதே இச்சா பத்தியம் ஆகும்.

கே : 'சிறுசின்னி' இலேக்கு வேறுபெயர் உண்டா?

ப : உண்டே! நாட்டுப் புறங்களில் 'கப்புத் தழை' என்பார்கள், நெடியுடன் கூடிய வாசனே உள்ள செடியாகையால் சிறுசின்னிக்குக் 'கப்புத் தழை' என்ற பெயரும் உண்டு.

கே: எப்போதும் அழகாக இருக்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

ப: மொனகோ நாட்டு அதிபரின் மகள் இளவரசி கரோலினிடம் இந்த வினவைக் கேட்டதற்கு, அவர் கூறிய பதில் புதுமையானது. என்னைப் பெரிதும் வியப்பில் ஆழ்த்தியது. அதனையே உங்கள் வினவுக்கும் கூறுகிறேன். கரோலின் கூறுகிறார்: "எப்பொழுதும் அழகாக இருக்க ஒரு வழி இருக்கிறது. அதுதான்; தான் அழகாக இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு இருப்பதை விட்டு விடுவது.

"அழகு என்பது ஆனந்தம்! அதற்கு ஆலோசனைக் குறிப்பு கிடையாது"

கே: ஊறுகாய் சாப்பிடுவது நல்லதா? எந்த ஊறு காய் நல்லது?

ப: நல்லதுதான். எலுமிச்சை, நாரத்தை ஊறுகாய்களை, உப்பு, காரம் குறைவாகக் கலந்து வெய்யிலில் அவ்வப்போது வைத்து உபயோகிப்பது நல்லது. மஞ்சள் காமாலை, மற்றும், இரத்தக் கொதிப்பு நோயுள்ளவர்களும், உடம்பு பெருத்தவர்களும் ஊறுகாய் உபயோகிக்கக் கூடாது.

கே: தலைவலி அடிக்கடி வருகிறது? எளிதான வழி ஒன்று கூறுங்கள்!

ப: காபி 1 கப் வாங்கி 5 துளி எலுமிச்சம் பழச்சாறு விட்டு உடனே சாப்பிட்டு விடுங்கள். 10 நிமிடம் இரைச்சல் இல்லாத காற்றோட்டமான இடத்தில் கண்களை மூடி இருங்கள். சாதாரணத் தலைவலியாக இருந்தால் 10 நிமிடத்தில் போய்விடும்.

கே: அரசமரம் சுற்றி வந்தால் பிள்ளை பிறக்கும் என்பது உண்மையா?

ப: உண்மைதான்! இது பற்றி யான் எழுதியுள்ள 'ஆய்வு நோக்கில் நாட்டுப்புற மருத்துவம்' எனும் நூலில் விளக்கமாகக் காணலாம். இந்த விளக்கத்தினை உறுதி செய்யும் வகையில், பருத்தியூர் சந்தானராமன் அவர்கள் எழுதிய நூலிலிருந்து சில விஞ்ஞானக் குறிப்புகளைக் கூறுகிறேன். படித்து மகிழுங்கள்.

"அரச மரத்தையும் அதனுடன் இணைந்திருக்கும் வேப்ப மரத்தையும் பலமுறை சுற்றுவதன் மூலம், பிள்ளைப்பேறு ஏற்படும் என்பது நம் நாட்டு முன்னோர்களின் நீண்டகால நம்பிக்கை. இது எப்படி சாத்தியம்? எனில், சூரிய ஒளியிலிருந்து 'D' வைட்டமின் கிடைப்பது போல் அரசமரக் காற்றும் வேப்பங் காற்றும் சேர்ந்து அடிக்குமிடத்தில் வைட்டமின் 'E' கிடைக்கின்றதென்று மருத்துவ ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகின்றனர். இன விருத்திக்கு உதவும் வைட்டமினாகிய 'E' வைட்டமின், அரசமரம், வேப்பமரம் சுற்றி

கிடைப்பதனுலேயே அவற்றைச் சுற்றுவோர்க்கும் மகப்பேறு கிடைக்கிறது என்று விஞ்ஞானிகள் காரணம் கூறுகின்றனர்.

நம்நாட்டு மருத்துவப் பழக்கங்கள் விஞ்ஞான அடிப்படைக் கொண்டவை என்பதற்கு இது மேலும் ஒரு சான்ருகும் அல்லவா ?

கே: உங்களை வியப்பில் ஆழ்த்திய மூலிகை எது ?

ப: ஒரு நாள் ஓலைச் சுவடியொன்று படித்துக் கொண்டிருந்தேன். ஒரு மூலிகைக் கொடியைப் பற்றிக் குறிப்பிட்டு, அந்த மூலிகையைச் சாப்பிட்டால் நைந்து போன நரம்புகளும் நலம் பெறும் என்று குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது. இந்தச் செய்தியை வழக்கம் போல் மூளையின் ஒரு மூலையில் போட்டு வைத்தேன். பல நேரங்களில் அந்த மூலிகையைத் தேடினேன். கிடைக்கவில்லை. ஒருநாள் என் மதிப்பிற்குரிய பேராசிரியர் டாக்டர் ந. சஞ்சீவி அவர்கள் அந்த மூலிகை கிடைக்கும் இடத்தைக் குறிப்பிட்டார். கிடைத்தால் போதும் என்று அவர் குறிப்பிட்ட வீட்டிலிருந்து பல கொடிகளைப் பிடுங்கி வந்தேன். சில நிமிடங்கள் அதனை வீட்டில் வைத்து ஏட்டுச் சுவடியுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தேன் "கொடியே! நைந்து போன நரம்புகளை நலம்பெறச் செய்யும் ஆற்றல் உனக்குளதாமே! அப்படியென்ருல் உனக்கு ஒரு தேர்வு வைக்கிறேன். "இதில் வெற்றி பெற்ருல், உனக்கு அந்த ஆற்றல் உண்டு என்பதை ஒத்துக் கொள்கிறேன்" என்று பிடுங்கி வந்த அத்தனைக் கொடிகளையும் வீட்டு மாடியில் அப்படியே காயப் போட்டேன். முதலில் இந்த வெய்யிலில் காய்ந்து நீ நைந்து போகாமல் உயிரோடு உன்னைக் காப்பாற்றிக் கொள் ! அப்புறம் எங்களைக் காப்பாற்றுகிருயா பார்க்கலாம் ! என்று முணு முணுத்துக் கொண்டு-காயப் போட்டேன்.

15 நாட்கள் கழித்து மாடிக்குச் சென்றேன். பச்சை கொடி காய்ந்து தோலுரிந்து பரிதாபமாக இருந்தது. 'வாடிய பயிரைக் கண்ட போதெல்லாம் வாடிய வள்ளலார், ஓங்கி என் கன்னத்தில் அறைந்தாற் போல் இருந்தது. என்ருலும், ஆராய்ச்சி உள்ளம், கொடியை மேலும் 10 நாட்கள் காயப்போடுமாறு தூண்டியது. அவ்வாறே பத்து நாட்கள் கழித்துக் கொடிகளை எடுத்தேன். வளைத்தேன். கொடி ஒடியவில்லை, வளைந்தது. அதிர்ச்சியுற்றேன். 1 மாதம் காய்ந்த கொடி ஒடிந்து தூளாகும் என்று பார்த்தால் 'வளைகிறதே' என்று கீறிப்பார்த்தேன். தேள் கொட்டியது போல் அதிர்ச்சி. உள்ளே பச்சை நரம்பு பசுமையாக இருந்தது. மேலுக்குத்தான் பாம்பு தோலுரித்தாற் போலிருந்தது. எல்லாக் கொடிகளையும் கீறினேன். பச்சை நரம்புகள் என்னைப் பார்த்துப் பரிகசித்தன.

'ஏனடா ! என்னிடமா ஆராய்ச்சி செய்கிருய் ! என்ன சொன்ருய் ! நீ நைந்து போகாமல் வெய்யிலிலிருந்து காப்பாற்றிக் கொள்" சவாலா விட்டாய் ? நேற்று பிறந்த பயலே ! யுகாந்தர காலங்களாக பூமியில் சிரஞ்சீவியாக வாழும் என்னைப் பார்த்தா சவால் விடுகிருய்' இப்போது என்ன சொல்கிருய் ?" என்று கேலி பேசியது.

நான் வியப்புற்று, அந்தக் கொடியில் இரண்டை வீட்டின் முன் புறம் நட்டு வைத்தேன். 1 வாரத்தில் துளிர் விட்டன. 1 மாதத்தில் வீட்டு ஜன்னலில் எட்டிப் பார்த்தன. 6 மாதத்தில் மாடியில் உள்ள என் படிப்பறையில் படர்ந்து நான் உறங்கும் கட்டிலின் அருகே உள்ள ஜன்னலில் படர்ந்தது. இன்றும் நான் விடிந்ததும் விழிப்பது — இந்த மூலிகையின் முகத்தில்தான்.

தாய்க் கொடியிலிருந்து துண்டாக வெட்டி, மாடியில் காய வைத்துப் பின் பூமியில் நட்டபின் செழித்து வளர்ந்த இந்த மூலிகை ''நைந்துபோன நரம்புகளை நிச்சயம் பலப்படுத்தும்'' என்பதை நன்குணர்ந்து, தற்போது அதனை சோதித்து வருகிறேன், வெய்யிலில் காயப்போட்ட பாவத்தைக் கழுவ என் மூன்றுவது மகளுக்கு அந்த மூலிகையின் பெயரையே சூட்டித் தினம் வாய் நிறைய நான் அழைப்பதோடல்லாமல், மற்றவர்களையும் அழைக்க வைத்துள்ளேன். அந்த மூலிகை எனக்கு மகளாகி விட்டாள்.

என்ன அன்பரே! மலைத்து விட்டீர்கள். மூலிகை உலகில் புகுந்து விட்டால் இந்த மாதிரி அனுபவங்கள் ஏராளம் கிடைக்கும். ஆமாம், அந்த மூலிகையின் பெயரைக் குறிப்பிடவில்லையே என்று கேட்கின்றீர்களா? அதுதான் சஸ்பென்ஸ்........

கே: வயது 19. கல்லூரி மாணவன். மூலிகை மருத்துவத்துறையில் நீங்கள் ஆற்றிவரும் சாதனைகள் அறிவேன். என் முகத்தில் 17 வயதிலிருந்து 'முகப்பருக்கள்' தோன்றி வடுக்களும், குழிகளும் மேடுகளுமாய் சகிக்க முடியாமல் தவிக்கிறேன். உங்கள் ஆலோசனை மூலம் இவற்றைத் தடுக்க விழைகிறேன். வழி கூறவும்.

ப: 19 வயதில் முகப்பரு! தவிர்க்க இயலாததுதான். கவலையை விடு தம்பி! தினம் ஆலமரத்துப் பட்டையை இடித்து 2 குவளை நீர் விட்டுக் காய்ச்சி வடிகட்டி, அந்த நீரைக் கொண்டு மூன்று முறை கழுவி வரவும். உணவில் கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கவும். உஷ்ணமும், வறட்சியைத் தரும் காய்கறிகளான, கத்தரிக்காய், பீன்ஸ் கொத்தவரை சேர்க்க வேண்டாம். தினம் ஒரு வேளை சிறிது நன்னாரி வேர், சந்தனத்தூள் இவற்றைப் பால் விட்டு அரைத்து பால் ஏடு கிடைத்தால் அவற்றுடன் கலந்து காலை குளிப்பதற்கு முன் முகத்தில் பூசி கால் மணி நேரம் கழித்து கழுவிக் விடவும். சோப் உபயோகிக்க வேண்டாம், இவ்வாறு தொடர்ந்து ஒரு மாதம் அவ்வப்போது செய்துவர முகப்பரு நீங்கும்.

கே: மனநோய்க்கும், தூக்கமின்மைக்கும் சித்த மருத்துவத்தில் மருந்து உளதா?

ப: மனநோய்க்கு நல்ல மருந்து 'தியானம்' தான். பிரார்த்தனையும் உறுதுணையாகும். தூதுவளை, வல்லாரை சாப்பிட்டால்

மனநோய் தீர உதவும். 'தூக்கமின்மை' நீங்க, தினமும் பாலில் 1 பாதாம் பருப்பு $\frac{1}{4}$ ஸ்பூன் கசகசா சேர்த்தரைத்து தேன்விட்டு சாப்பிடவும். 10 நாட்கள் இவ்விதம் செய்துவர தூக்கம் வரும்.

கே: உடம்பைக் குறைக்க எந்த வழி சிறந்தது?

ப: உணவைக் குறைப்பதே சிறந்தவழி 'உண்டி சுருங்கிற் உபாயம் பல உள' என்பது திருமூலர் வாக்கு. உணவைக் குறைப்பதால், உள்ளம் விரியும். உடம்பு குறையும். உப்பையும் குறைக்கவும்.

கே: சுமார் 10 ஆண்டுகள் சுய இன்பத்தில் சக்தி இழந்து, தவிப்பவர்க்கு ஆலோசனை கூறமுடியுமா?

ப: சத்தான உணவும், கட்டுப்பாடான மனமும் மீண்டும் பழைய ஆரோக்கிய நிலையைத் தரும். எமது தயாரிப்பான 'மூலிகைக் காய கல்பம்' 3 மாதம் சாப்பிட விரைவில் நலம் பெறலாம்.

கே: தங்களுக்குப் பேய், பிசாசு, ஏவல், பில்லி, சூனியம் பற்றி நம்பிக்கை அனுபவம் உண்டா?

ப: இவை பற்றிய பல ஆராய்ச்சிக் குறிப்புகள் பல என்னிடம் உள்ளன. நேரடி அனுபவம் ஏதுமில்லை. பேய் பிசாசு பற்றி நம்பிக்கை இல்லை. ஆனால் ஏவல், பில்லி, சூனியம் பற்றிய சில நம்பிக்கைகள் உண்டு. ஆனால் பயப்படுபவன் அல்ல. என் பேராசிரியர் டாக்டர். மாணிக்கவாசகம் அவர்கள், இவை பற்றிய தீவிர ஆராய்ச்சியில் தற்போது மூழ்கியுள்ளார். வாசகர்கள் இவை பற்றிய உண்மையான அனுபவங்களையும் கருத்துகளையும் எழுதி 'மூலிகைமணி' முகவரிக்கு அனுப்பினால், இவை பற்றிய அவரது ஆராய்ச்சிக்கு அவை உதவும். வாசகர்கள் உண்மையான ஆதார பூர்வமான அனுபவங்களைத், தகவல்களை எழுதி அனுப்பவும்.

கே: என்னைக் 'குள்ளய்யன்' என்று கேலி செய்கிறார்கள். நான் உயரமாக வளர ஏதாவது வழி கூறுங்கள்.

ப: வெண்டைக்காய், தக்காளி, முருங்கைக்காய், பூசனிக்காய், அத்திப்பழம், பேரீச்சம் பழம், பப்பாளி, உளுந்து, கேழ்வரகு போன்றவற்றை அடிக்கடி உணவில் சேர்க்கவும். காலையில் தண்டால், பஸ்கி, புல் அப் ஆகியன செய்து வாருங்கள். ஒரே வருடத்தில் உயரமாகி கேலி பேசியவர்களைத் தலையில் தட்டுவீர்கள்.

கே: வேம்பின் காய கல்பத்தினை பூ தவிர மற்றவை சேர்த்துத் தயாரித்து விட்டேன். பூ கிடைக்கவில்லை. மற்ற

வைகளைக் கலந்து சாப்பிடலாமா ? பூ சேர்க்கவில்லையெனில் பரவாயில்லையா ?

ப : சிரமப் பட்டு தயாரித்துள்ளீர்கள். பூ இல்லையென்று கவலை வேண்டாம். மற்றவை மட்டும் சாப்பிடவும். 1 மண்டலம் முதலில் சாப்பிட்டுப் பிறகு 6 மாதம் கழித்து மீண்டும் தயாரித்து (அதில் பூ வையும் சேர்க்கவும்) சாப்பிடவும்.

கே : மூலிகைகளைப்பற்றி மலேசியாவுக்கு வந்து உரையாற்றி உங்களின் அனுபவங்களை நாங்களும் அறிய உதவுவீர்களா ?

ப : தாராளமாக ! மலேசியா என்ன ? உலகெங்கும் சென்று "மூலிகைகளின் வளமையை" விளம்பரப்படுத்த ஆசைதான். மலேசியா சென்று வர ஆகும் பயணக் கட்டணத்தை அழைக்கும் அன்பர்கள் ஏற்றுக் கொண்டால், விரிவான சுற்றுப் பயணம் மேற்கொள்வேன். மூலிகைகள் பற்றிய வண்ணப் புகைப்படங்கள் ஏராளமாக உள்ளன. இவற்றை வைத்து 1 மாதம் சொற்பொழிவும் விளக்கமும் தரலாம். அப்புறமென்ன ? ஏற்பாடு செய்யுங்கள். அக்டோபர் மாதத்திற்குப் பிறகு அழையுங்கள்! வருகிறேன்.

கே : 'இரத்த சோகை' எதனால் வருகிறது. இதற்கு என்ன மருந்தும் உணவும் தரலாம் ?

ப : இரும்புச் சத்துக் குறைவதால் சோகை வரும். பொதுவாக பெண்களும், குழந்தைகளும் இதனால் பாதிக்கப்படுவர், அன்னபேதி செந்தூரம், அமுக்கினாங் கிழங்குச் சூரணமும். தொடர்ந்து தரவேண்டும். ஆண்களுக்கு அயச்செந்தூரம் திரிபலாச் சூரண அனுபானத்தில் தரலாம். உணவில், பால் தினம் 2 குவளையும், முட்டை, கேழ்வரகு, பசலை, முருங்கை ஆகியன சேர்க்கவும்.

கே : 'பன்னீர் புஷ்பம்' என்று உண்மையிலேயே ஒரு புஷ்பம் உண்டா ? அது எப்படி இருக்கும் ?

ப : என்ன தம்பி ! சினிமா சீசன்படி கேள்வி கேட்டிருக்கிறாய் ! 'ரோஜா மலரே ! ராஜகுமாரி' என்று ஒரு சினிமா பாட்டு இருக்கிறதே ! கேட்டிருக்கிறாயா ? இந்தப் பாட்டின் முதலில் வரும் 'ரோஜா மலரைத்தான்' பன்னீர் புஷ்பம் என்பார்கள். எப்படி பதில் ?

கே : 'சம்பு நாவல்' என்பது எப்படி இருக்கும். இதன் மருத்துவக் குணம் யாது ?

ப : காட்டில் வளரும் பெருநாவல் மரத்தை 'சம்பு நாவல்' என்பர். நாம் சாதாரணமாகக் காணும் சிறுநாவலை விட மும்மடங்கு பெரிதாக இருக்கும். இனிப்பும் துவர்ப்பும் கலந்தசுவை- பன்னீர் வாசனை இருக்கும். அவ்வளவு சுவை இருக்காது. இதன் மரப் பட்டையை குடிநீராக்கி நாட்பட்ட பேதி, சீதபேதி ஆகியவற்றுக்குத் தரலாம், பழக் கொட்டையை இடித்துக் கஷாயம் செய்துப் பருக— நீரிழிவு கட்டுப்படும்.

கே : எனக்கு மூலிகை மன்னர் அமரர் கண்ணப்பரின் Oil Print Photo ஒன்று தேவை. என்னுடைய பூசை அறைக்கு மன்னரின் புகைப்படம் தேவை. தாங்கள் இந்த உதவியை செய்ய வேண்டிக் கொள்கிறேன்.

(C. குணசிலன், 70, செங்குந்தர் தெரு, காளியாபேட்டை-608106.)

ப : தங்களைப் போன்ற அன்பிற்குரிய வாசகர்கள் பலரின் வேண்டுகோளை நிறைவேற்றும் வகையில் மூலிகை மன்னரின் வண்ணப்படம், அடுத்த இதழுடன் இணைத்து வெளியிடுகிறேன் பெற்று மகிழவும்.

கே : புதினா இலையில் டீ தயாரிப்பது எப்படி ?

ப : இது தெரியாதா ? புதினா இலைகளை நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு அப்படியே டீதூள் போல், டிக்காஷன் எடுத்துப் பயன்படுத்தலாம். அல்லது டீ தூளுடன் கலந்தும் பயன்படுத்தலாமே !

கே : என் வயது 62, கொஞ்சநாட்களாக, தொண்டை புகைச்சல் உள்ளது. என்ன செய்யலாம் ?

ப : அதிமதுரம், திப்பிலி, சிற்றரத்தை இவற்றை ஒரு துண்டு வீதம் எடுத்து நசுக்கி 2 குவளை நீர் விட்டுக் கஷாயம் செய்து 1 டம்ளராக வடிகட்டி பால் சிறிது சேர்த்து தேன் 1 ஸ்பூன் விட்டுப் பருகவும். 1 வாரம் செய்து வர, தொண்டைப் புகைச்சல் நீங்கும், குளிர்ச்சி தரும் பண்டங்களைத் தவிர்க்கவும்.

கே : எனக்குச் சிறிய வயது முதல்கை, கால்களில் நீர் அதிகம் சுரக்கிறது. இதற்கு என்ன செய்தால் நலம் ஏற்படும் ?

ப : ஆவாரம் பூவைக் கொண்டு வந்து நிழலில் உலர்த்திப் பொடி செய்து (அத்துடன் நன்னாரிவேர் சேர்த்துக் கொள்ளவும்)

வைத்துக் கொண்டு தினம் 1 வேளை கஷாயம் செய்து $\frac{1}{2}$ டம்ளர் எடுத்து பால், தேன் கலந்து பருகவும். 1 மாதம் செய்து வரவும். நீர் வடிவது நிற்கும். காபி பருகுவதை நிறுத்தவும்.

கே: பல் ஆட்டம் நிற்க எளிய வழி கூறவும்.

ப: ஆலமரத்துப் பட்டை, வேர் இவற்றைக் கொண்டு பல் துலக்கவும். இவற்றைக் கொண்டு கஷாயம் செய்து வாய்க் கொப்ப ளித்தும் வரலாம். தொடர்ந்து 2 மூன்று மாதம் செய்தால்தான் பலன் தெரியும்.

கே: வயது 27, 'மார்புச் சளி' என்று கூறி நிறைய ஊசி போட்டும் பயனில்லை. தங்கள் ஆலோசனையை எதிர்ப் பார்க்கிறேன்.

ப: தூதுவளை, முசுமுசுக்கை, கற்பூரவல்லி, வல்லாரை, துளசி, இந்த ஐந்து மூலிகைகளை தினம் ஒன்ருகத் துவையல், பொறியல், கஷாயம் (பால் கலப்து) போன்ற முறைகளில் ஏதாவதொன்றில் தயாரித்து 20 முதல் 40 நாட்கள் பயன்படுத்தவும். மார்புச்சளி தணியும். நிரந்தர குணம் பெறவேண்டுமானுல், விவரமாகத் 'தனிப் பட்ட ஆலோசனைக்கு' என்று பெயரிட்டுக் கடிதம் எழுதினுல், ஆலோசனையும் மருந்தும் தரப்படும்.

கே: 'பொன்னுங் கொட்டை' என்பதற்கு வேறு பெயர் என்ன?

ப: பூவாங் கொட்டை, (அல்லது) சோப்புக்காய் என்று நாட்டு மருந்துக் கடையில் கேளுங்கள் தருவார்கள்.

கே: வேப்பிலையைச் சாப்பிடுவதால் விஷங்களுக்கு எதிர்ப்பு சக்தி ஏற்படுகிறது. இந்த வேப்பிலையை தினமும் காலையில் சாப்பிடுவதா? உணவருந்திய பின் சாப்பிடு வதா? மாலையில் சாப்பிடுவதா?

ப: வேப்பிலையை மிளகு 6, சீரகம் 2 சிட்டிகை வைத்து, அரைத்துக் காலையில் வெறும் வயிற்றில் சாப்பிடுவதுதான் சரியான முறை. தொடர்த்து 20 நாட்களுக்கு மேல் சாப்பிட வேண்டாம். 10 நாள் இடைவெளி விட்டுச் சாப்பிடுவதே நல்லது.

கே: வாரம் ஒருமுறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளித்தால் உடம்புக்குக் குளிர்ச்சி எனச் சில புத்தகங்களில் உள்ளது. ஒரு அறிவியல் ஆசிரியர், எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பதால் வியர்வைத் துவாரங்கள் அடைக்கப்பட்டு பல நோய்கள் உண்டாகும் என கூறுகிருர். இதற்குத் தங்களு டைய பதில் என்ன?

ப : 'எண்ணெய் ஸ்நானம்' செய்வது நல்லதுதான். கபாலச் சூடு தணியும். அறிவியல் ஆசிரியர் கூற்று தவறு. எண்ணெய் தேய்த்தபின் சீயக்காய் போட்டுக் குளிப்பதில். வியர்வைத் துவாரங் களில் உள்ள அழுக்குகள் நீங்கி அவை மேலும் நன்ருகச் செயல்பட எண்ணெய் ஸ்நானம் உதவுகிறது என்பதே உண்மை. வெளிநாடு களில், நம் நாட்டுப் பழக்கம் 'Oil Massage' என்ற பெயரில் ஒரு வியாபாரமாகவே செழித்துள்ளது.

கே : வாழைக் கனிகளில் உடலுக்கு தீமை தரக் கூடிய ரகம் உண்டா ?

ப : வாழைக்கனியில் தீமை தரக்கூடியது எதுவுமில்லை- ஆஸ்துமா நோயாளிகள், வாய்வுத் தொல்லை, வயிற்றுக்கோளாறு உடையவர்கள் எந்த வாழைப் பழமும் சாப்பிடக்கூடாது.

கே : எனக்கு வல்லாரை, தூதுவளை, பொன்னுங் கண்ணி போன்ற மூலிகைகளின் விதையும் இன்னும் சில மூலிகைகளின் விதையும் தேவைப்படுகிறது. இவைகள் தங்களிடம் விலைக்குக் கிடைக்குமா? தமிழ்நாடு மூலிகைப் பண்ணையில் பெறமுடியுமா ? முகவரி தெரிவிக்கவும்.

ப : தமிழ்நாடு அரசு, மூலிகைப் பண்ணைகளுக்காக ஒரு சிறப்பு (?) அலுவலரை நியமித்துள்ளது. எனக்கும் பல மூலிகைகள் தேவை. அவரிடம் கேட்டுப் பெறலாம் என்று பலரிடம் அவர் அலுவலக முகவரி கேட்டேன். 'மதுரையில் இருக்கிருர்' என்ருர்கள். மதுரையில் கேட்டால் 'பாளையங் கோட்டையில்' இருக்கிருர் என்ருர்கள். பாளையங் கோட்டையில் விசாரித்தால், அவர் அலுவலகம் மதுரைதான், ஆனல் சென்னையில் தான் பெரும்பாலும் எந்த அமைச்சர் வீட்டிலாவது தவம் கிடப்பார் என்ருர்கள். ஒரே குழப்பமாக இருந்தது. கடைசியில் கிடைத்த தகவல், மதுரையில் அவருக்காக ஒரு அலுவலகம் கொடுக்கப்பட்டு, ஒரு அட்டெண்டரும், ஒரு ஸ்டெனேவும் பணியில் அமர்த்தப்பட்டிருக்கின்ருர்களாம். விரைவில் 'இனி மூலிகைப் பண்ணை' இயங்கும். அடுத்த 50 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நிச்சயம்; அரசு 'மூலிகைப் பண்ணை'யில் நீங்கள் கேட்ட மூலிகைகள் கிடைக்கும்; ஆகாய கங்கையைக் கொண்டு வர பகீரதன் செய்த தவம் போல் நாமும், 'அரசு மூலிகைப் பண்ணை' மூலம் வல்லாரை, தூதுவளை, பொன்னுங்கண்ணி ஆகிய மூலிகைகள் பெற தவம் இருக்க லாம் வாருங்கள்!

STATEMENTS (FORM - IV)

The following is the statement of ownership and other particulars about **MOOLIGAI MANI** magazine as required under Section 19D(b) of the Press & Registration of Books Act under the Rule 8 of the Registration of Newspapers (Central) Rules, 1956.

1.	Place of Publication	...	22, Balaji Avenue IInd st., Thirumalai pillai Road, T. Nagar, Madras-600 017.
2.	Periodicity of its Publication..		Monthly.
3.	Printer's Name		K. Venkatesan,
	Nationality	....	Indian
	Address	....	Mooligai Mani Press, 9, East Club Road, Shenoy Nagar, Madras - 600 030.
4.	Publisher's Name	....	K. Venkatesan,
	Nationality	...	Indian
	Address	...	22, Balaji Avenue IInd st., Thirumalai pillai Road, T. Nagar, Madras - 600017.
5.	Editor's Name	....	K. Venkatesan
	Nationality	....	Indian
	Address	...	22, Balaji Avenue IInd st., Thirumalai pillai Road, T. Nagar, Madras - 600017.
6.	Name and address of individuals who own the newspaper and partners or share holders holding more than one per cent of the total capital.		–

I, K. Venkatesan, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Date : February 28, 1981

(Signed) K. Venkatesan,
(Signature of Publisher)

'பாஷா'வுக்கு-சபாஷ்



சில ஊர்ப் பெயர்களைச் சொன்னால், அந்த ஊர்ப் பெயருடன் தொடர்புடைய சிறப்பு மிக்கப் பெரியோர் பெயர் நினைவில் வரும். காஞ்சிபுரம்-சங்கராச்சாரியார், ஈரோடு-பெரியார், வேலூர்-கண்ணப்பர், போன்று சில ஊர் பெயருக்கும், பெரியோர்க்கும் தொடர்பு உண்டு.

எனக்குப் 'பெருந்துறை' என்ற பெயரைச் சொன்னாலோ, நினைத்தாலோ, மூலிகைமணி ஆயுள் சந்தா அன்பர் திரு. எம். ஏ. பாஷா அவர்களின் பெயர்தான் நினைவுக்கு வரும்.

மூலிகைமணி பல்வேறு கஷ்ட நஷ்டங்களுக்கிடையே இடையறாது பணியாற்றி வருவதற்குரிய 'வேர்க் காரணம்' திரு பாஷா போன்ற அன்பர்களின் அயராத பணியேயாகும்.

திரு. பாஷா அவர்கள் உறங்கும் நேரம் தவிர, மற்ற நேரங்களில் 'மூலிகைமணிக்காகத்' தேனீ போல் உழைக்கின்றார். இதுவரை இவர் ஒருவர் முயற்சி செய்து 75க்கும் மேற்பட்ட சந்தா அன்பர்களைச் சேர்த்துள்ளார்.

அது மட்டுமா? தமிழ் மாநாட்டுக்காக, நன்கொடையும், மலருக்காகப் பல விளம்பரங்களையும் வாங்கி அனுப்பிப் பேருதவி செய்துள்ளார்.

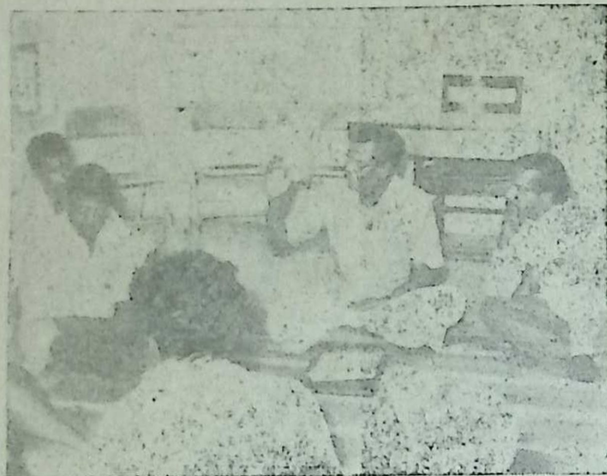
மூலிகைமணிக்குத் துன்பம் நேரும் போதெல்லாம் 'பாஷா' போன்ற அன்பர்களின் உதவி 'தெய்வம் செய்த' உதவியாக அமைவது கண்டு நெகிழ்கிறேன். அவர்களைத் 'தெய்வத்தின் தூதராகவே' போற்றுகிறேன். 'பாஷா' போன்ற அன்பர்களின் உதவி தொடரத் தொடர, என் ஆராய்ச்சிப் பணிகள் 'அப்போலோ' வேகத்தில் நடக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மூலிகைமணிக்காக 'பாஷா' ஆற்றும் பணிகளைப் பாராட்டி மகிழ்கிறேன். மனமார நன்றி தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

வாசகர்களும் இந்தப் பாராட்டுதலில் பங்கேற்று 'பாஷாவுக்கும்' அவருடைய நண்பர்களுக்கும், 'சபாஷ்' கூறுவார்களாக! —க. வே.

இந்த இதழில் வெளியாகியுள்ள கருத்தரங்க நிகழ்ச்சி, கட்டுரைகள் பற்றி வாசகர் கருத்துக்களை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறோம் - (ஆசிரியர்)

வாரந்தோறும், புதன்கிழமைகளில் தர்மபிரகாஷ் திருமண மண்டபத்தில்— திரு. செல்வராமன் கீதையைப்பற்றி விரிவுரையாற்றுகின்றார். மருத்துவம், நாட்டியம், இசை, சிற்பம் போன்ற கலைகளைச் சார்ந்த வல்லுநர்களின் சிறப்புச் சொற்பொழிவுகளும் வாரந்தோறும் நடைபெறுகிறது



"சடோரி தியான மையத்தின்" சார்பில் புதன் கிழமை தோறும் நடைபெற்றுவரும் 'வாரச் சொற்பொழிவு' கூட்டத்தில், திரு. சீனிவாசன். அவர்கள், ருஷ்ய நாட்டு சித்தர். 'குரு ஜாப்' (Gurudjaff) பற்றிச் சொற்பொழிவு ஆற்றுகின்றார்.



பேராசிரியை பிரேமா பாண்டுரங்கன் அவர்கள் 'கீதையும் தியானமும்'—பற்றி விரிவுரை ஆற்றுகின்றார்.

நம் நாட்டு மூலிகைகள்

237 - வது மூலிகை !

சீயக்காய் (Acacia Concnna)

வாரம் இரண்டு நாட்கள் நம் முடன் ஒட்டி உறவாடி, தலை முதல் கால்வரை சேரும் அழுக்கு களை அப்புறப்படுத்தும் காட்டு மூலிகை-சீயக்காய்.

காட்டில் வளரும் மூலிகைஇனத் தைச் சார்ந்த 'சீயக்காயை'ப் பயன்படுத்தி இப்போது 'சோப்' தயாரிக்கின்றனர்கள். ஆனால் பல ஆண்டுகட்கு முன்னரே, சித்த மருத்துவர்கள் சீயக்காயின் மருத்துவக் குணத்தையும் அறிந்து வெளிப்படுத்தி யுள்ளனர்.

பொதுக்குணம் :

சீயக்காயின் இலையும் காயும், மருத்துவக் குணம் வாய்ந்தவை. மலச்சிக்கலை நீக்கி, மலக்குடலைத் துப்புரவு செய்யும். வாந்தியை யுண்டாக்கிக், கோழையை அகற்றும், துவர்ப்புச் சுவையை உடையதாகையால், புழுக்களைக் கொன்று அப்புறப் படுத்தும். பேன், பொடுகு . புண்களின் அழுக்கு - ஆகியவற்றைப் போக்கும். நெடியுடன் தும்மலை வரவழைக்கும். எண்ணெய்ச் சிக்குகளை அப்புறப்படுத்தி, தலை முடிக்கு, மென்மை தரும்.

நம் நாட்டு மருத்துவர்கள் அளித்த 'இயற்கை ஷாம்பு' சீயக்காய். செயற்கை ஷாம்பு களில், இரசாயனக் கலவை காரணமாக புற்று நோய் வரக் கூடும் என்று விஞ்ஞானிகள் எச்சரிக்கும் இக் காலத்தில், நம் நாட்டு விஞ்ஞானிகளான சித்தர் கள் அளித்த 'சீயக்காய் ஷாம்பு' தலைமுடிக்கு மென்மையையும், அழுக்கைப் போக்கி அழகூட்டும் தன்மையும் கொண்டது.

மருத்துவப்பயன் :

சீயக்காய் இலை :

இதன் இலைக்கொழுந்து சிறிது எடுத்து அதனுடன் உப்பு, புளி, மிளகு, பெருங்காயம், புதினா, கொத்தமல்லி சேர்த்து துவை யல் செய்து சாப்பிட மலச்சிக்கல் விலகி, மலமிளகி குடல் தூய்மை பெறும். வாரம் 1 முறை இந்தத் துவையல் செய்தால் போது மானது.

மஞ்சள் காமாலையும் காய்ச்ச லும் வந்தால், இந்த இலைக் கொழுந்து 5 எடுத்து அத்துடன் 6 மிளகு, ஒரு திரி பூண்டு, சேர்த்து அரைத்துக் கொடுக்க காமாலையும் காய்ச்சலும் விலகும். காயை நசுக்கி ஊறல் கஷாயம் வைத்துப் பருகினாலும் மஞ்சள் காமாலை தணியும்.

சீயக்காய் ஊறல் குடிநீர் :

விதைகளை நீக்கிய சீயக்காய் 100 கிராம் எடுத்து அத்துடன் தனியா 25 கிராம் சிற்றரத்தை 10கிராம் சேர்த்து ஒன்றிரண்டாக இடித்து 300 மி.லி. சுடு நீர் விட்டு 3 மணி நேரம் ஊற வைக்கவும். பின்பு அதனை வடிகட்டி 50 மில்லி அளவு வீதம், காலை, மாலை இருவேளை மூன்று நாள் குடித்து வர, மஞ்சள் காமாலை, மலச்சிக்கல், அதனால் வரும் காய்ச்சல் ஆகியன விலகும்.

பேன், பொடுகு நீங்க - சீயக்காய் ஷாம்பு.

சீயக்காய்	1 கிலோ
வெந்தயம்	100 கிராம்
சீமை கிச்சிலி	250 கிராம்
நன்னாரிவேர்	250 ,,
சந்தனச் சக்கை	250 ,,

ஆகியவற்றை நன்கு அரைத்து, எண்ணெய் ஸ்நானம் செய்வதற்கு முன் இந்தப் பொடியை தலைமுதல் கால் வரை நன்கு தேய்த்து 5 நிமிடம் ஊறிய பின் ஸ்நானம் செய்ய, 'எண்ணெய்ச் சிக்கு'கள் அழுக்குகள், பேன் ஆகியவை நீங்கி தலைமுடி 'பட்டு நூலிழை போல்' இழைந்து அலை அலையென பாயும். அந்தக் காலத்துப் பெண்கள் அதிலும் அரச மகளிர் இவ்விதம் தான் ஸ்நானம் செய்வர். செண்பகப் பாண்டியனின் மனைவி சீயக்காய் ஷாம்பு செய்து பின் நறுமணப் புகைக் காட்டியிருப்பார். காதல் மயக்கத்தில் பாண்டியன் தன் மனைவியின் கூந்தலுக்கு இயற்கையான மணம் இருப்பதாக சந்தேகம் கொண்டு-அதனை சங்கப் புலவரிடம் சவாலாக விட, தருமி சொக்கநாதரை வேண்ட, அவரும் வழக்கம் போல், பக்தனுக்காக கவிபுனைய-நக்கீரர் வாதாட "நெற்றிக் கண் காட்டினும் குற்றம் குற்றமே...."- என்று இப்படியாக, இந்தக் கூந்தல் மணம் பற்றிய விவாதம் ஒரு இலக்கியத்தையே படைத்து விட்டது.

நான் மட்டும் பாண்டியன் காலத்தில் வாழ்ந்திருந்தால் அரசியாரின் கூந்தல் மணத்திற்குக் காரணம் 'சீயக்காய் ஷாம்பு' தான் என்று கூறி ஆயிரம் பொற்காசுகளைப் பாண்டியனிடம் பரிசாகப் பெற்று அதன் மூலம், என் நெடு நாளைய ஆசையாகிய, 'மூலிகைப் பண்ணை'யை அமைத்திருப்பேன்.

இந்தக் காலத்து அமைச்சர்கள் யாருக்காவது செண்பகப் பாண்டியனுக்கு வந்த சந்தேகம் போல் வந்தால் என்னிடம் தாராளமாகக் கேட்கலாம். தக்க பரிசு கொடுத்தால் அந்தச் சந்தேகத்தைத் தீர்த்து வைக்கிறேன். (நம் அமைச்சர்கள் கவனிப்பார்களாக)

இயற்கை தரும் இனிய எளிய ஷாம்பு-சீயக்காய் ஷாம்பு! அன்றாடம் பயன்படுத்தினால் அழகான தலைமுடி-மணம் கமழ அலை அலையென பாயும், என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்!

நெஞ்சு நிறைந்த நன்றி

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாட்டினை நடத்த முடிவு செய்த போது, தொடக்க நிலையிலிருந்து முடியும் வரை அயராது உடனிருந்து உழைத்த மூலிகைமணி வாசகரும் சித்தமருத்துவ ஆய்வுக்கழகத் தலைவருமான **டாக்டர் ஜெ. ராமச்சந்திரன். பிஎச். டி** அவர்கட்கும்,



திரு. குப்புசாமி செட்டியார்

மதுரையில் விழா நிகழ்ச்சிகளை ஏற்பாடு செய்ய, இடவசதி, மற்றும் செய்தித் தொடர்பு வசதிகளை ஏற்பாடு செய்துச் சிறப்பாக நிகழ்ச்சிகள் அமைய உதவிய, மூலிகை மணியின் மதுரை **விற்பனையாளர் திரு. குப்புசாமி செட்டியார் குடும்பத்தினருக்கும்,**

மதுரையில் மாநாட்டின் போது, எள்விழ இடமின்றி இருந்த நேரத்தில், நாங்கள் குடும்பத்துடன் 3 நாட்கள் தங்க, தனி வீடு ஒன்றையே ஒதுக்கித் தந்து உதவியும், மற்ற வசதிகளையும் வேண்டும் போதெல்லாம் அளித்துதவிய **மூலிகைமணி வாசகர் உயர் திரு. சந்திரஹாசன் மற்றும் அவர் குடும்பத்தினருக்கும்.**

விழா நிகழ்ச்சியின் போது உடனிருந்து உதவியதுடன், நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றிய செய்திகளை உடனுக்குடன் மறுநாள் நாளிதழ்களில் வெளிவரச் செய்வதில், 'டெலிபிரிண்டர்' போல் பணியாற்றிய என் இனிய நண்பரும், மதுரைப் பல்கலைக் கழகத் தாவர இயல் ஆராய்ச்சிப் பேராசிரியருமான **டாக்டர். சம்பத், பி எச். டி.** அவர்கட்கும்,

மூலிகை மருத்துவக் கண்காட்சி கருத்தரங்கை மிகச் சிறப்பாக நடத்திக் கொடுத்ததில் பெரும்பங்கினை ஆற்றிய

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரி மருந்தியல் துறையினருக்கும், அத் துறைத் தலைவர் டாக்டர். இலலிதா காமேசுவரன் அவர்கட்கும்

மாநாட்டு நிகழ்ச்சிகளை உயிர்த் துடிப்பாக அமைய பெரிதும் உதவியதுடன், நன்கொடையும் நல்கி என்னைப் பெரிதும் வியப்பில் ஆழ்த்திய, சென்னைப் பல்கலைக் கழக உயிர் வேதியியல் துறை. ஆராய்ச்சியாளர்கள், பேராசிரியர்கட்கும், அதன் தன்னேரில்லா தலைவர்களாகவும் தம்பதிகளாகவும் திகழும் டாக்டர். சண்முகசுந்தரம், திருமதி டாக்டர். ராதா சண்முகசுந்தரம் ஆகியோர்க்கும்



திரு. தண்டபாணி

கண்காட்சி அமைத்துக் கொடுத்து கருத்தரங்கில் கட்டுரையும் படித்த நண்பர் தண்டபாணி அவர்கட்கும், அவருக்கு உதவிய பணியாளர்க்கும், மற்றும், இந்நிகழ்ச்சிகள் என்றும் பசுமையாக இருக்கும் வண்ணம் புகைப் படம் எடுத்து, அவற்றை உடனுக்குடன் நாளிதழில் வெளிவருமாறு உதவிய நண்பர் 'யோகா' அவர்கட்கும்

என் வேண்டுகோளுக்கிணங்கி, இரண்டு நாள் நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்ற கட்டுரையாளர்கள், பார்வையாளர்கள், சித்தமருத்துவர்கள், ஆராய்ச்சியாளர்கள், அயல்நாட்டு நண்பர்கள், மூலிகைமணியின் ஆணிவேராய்த் திகழும், வாசக அன்பர்கட்கும், என் பணிவார்ந்த நெஞ்சு நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

க. வே.

மூலிகைமணி அச்சகத்தில் அச்சிட்டு வெளியிடுபவரும், ஆசிரியரும், க. வேங்கடேசன், எம் ஏ., 22 பாலாஜி அவின்யூ, திருமலைப்பிள்ளை வீதி, தி. நகர், சென்னை-600 017.

ஆன்மநேய ஆசிரியர் : 'மூலிகை மன்னர்' அமரர் கண்ணப்பர்.

ஐந்தாம் உலகத் தமிழ் மாநாடு

மூலிகைமணியின் கருத்தரங்கு பற்றிய நாளிதழ் செய்திகள்.

சித்த மருத்துவ ஆய்வு: ரூ. 10 கோடி முதலீடு செய்ய கோரிக்கை

மதுரை, ஜன. 9—சித்த மருத்துவ ஆராய்ச்சிக்கு தனியான ஆராய்ச்சி நிறுவனம் ஒன்றை நிறுவ தமிழக அரசு ரூ. 10கோடியை 10 ஆண்டுக்கு முதலீடுசெய்ய வேண்டும் என்று சித்த மருத்துவ கருத்தரங்கின் 2ம் நாள் நிகழ்ச்சியில் கோரிக்கை விடுக்கப்பட்டது.

கருத்தரங்கிற்கு தலைமைவகித்துப் பேசிய டாக்டர் லலிதா காமேஸ்வரன் இவ்வாறுகோரினார்

மரபு வழி மருத்துவத்தைநவீன ஆய்வு முறைக்கு உட்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தைஅவர் வலியுறுத்தினார்.

சித்த மருத்துவ ஆய்வில் அரசு செய்யும் முதலீடு, ஆய்வு வல்லுனர்களை உருவாக்க உதவும் என்றார். அவர் இந்த முதலீடு அடுத்த 50 ஆண்டுகளில் அதிக பொருள் வரவுகளைத் தரும் என்றார் அவர் கூறினார்.

சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியைச் சேர்ந்த குழந்தை வேலு, விஸ்வநாதன், விநாயகமணி, பஷீர் முகமது ஆகியோர் பல்வேறு ஆய்வு முறைகள் பற்றி கட்டுரை சமர்ப்பித்தனர்.

ஆஸ்திரேலிய பல்கலைக் கழக சமூக வியல் துறையைச் சேர்ந்த ஸ்டீபன் காம்பெல் கண்காட்சியைத் துவக்கி வைத்தார்.

லலிதா காமேஸ்வரனுக்கும், ராதா சண்முகநாதனுக்கும் சபாநாயகர் கே. ராஜாராம் சால்வை பரிசளித்தார்.

சித்த மருத்துவத்தின் சிறப்பு பற்றி அவர் பேசினார். ஓ. ஆர். சீனிவாசன் யோகாசன முறைகளை செய்து காட்டினார்.

தினமணி
10-1-81

சித்த மருத்துவ கருத்தரங்கு

ஸ்ரீலங்கா மந்திரி சிறப்புரை

மதுரை, ஜன 7—உலகத் தமிழ் மகாநாட்டை யொட்டி இன்று நடைபெற்ற சித்த மருத்துவக் கருத்தரங்கிற்கு ஸ்ரீலங்கா அறநிலைய அமைச்சர் ராஜதுரை தலைமை வகித்தார். தமிழ் மருத்துவ முறையின் சிறப்பு மற்றும் தொன்மையைப் பற்றி அவர் பேசினார்.

தமிழ் இலக்கியத்திலிருந்து பல மேற்கோள்களைக் காட்டிப் பேசிய ராஜதுரை, ஸ்ரீலங்கா அரசு சித்த மருத்துவ முறையை அங்கீகரித்து, அதற்கென்று ஒரு தனி அமைச்சகம் அமைத்திருப்பதாகக் கூறினார்.

சித்த மருத்துவம் பயில ஸ்ரீலங்காவுக்குவர விரும்பும் எவரையும் விருந்தினராக ஏற்கத் தமது நாடு தயாராக உள்ளது என்று அவர் குறிப்பிட்டார்.

கருத்தரங்கைத் துவக்கிவைத்துப் பேசிய குன்றக்குடி அடிகளார், உத்தேச தமிழ்ப் பல்கலைக் கழகத்தில் சித்தமருத்துவக் கல்விக்கென்று ஒரு தனிப்பிரிவு ஏற்படுத்த வேண்டுமென்று கூறினார்.

"மூலிகைமணி" ஆசிரியர் கே. வெங்கடேசன் பேசுகையில், ஸ்ரீலங்கா அமைச்சரின் அறிவிப்பை வரவேற்றார்.

மாணிக்கவாசகம், சந்திரமூர்த்தி, ராமபத்திரன் ஆகியோர் சித்தமருத்துவம் பற்றிய ஆராய்ச்சிக் கட்டுரை அளித்தனர்.

தினமணி
8-1-81

Sri Lanka encourages Siddha

By A Staff Reporter
MADURAI, Jan 7

Presiding over the two-day Siddha Medicine seminar organised in connection with the World Tamil Conference here today Mr. Rajadurai, Minister for Religious Endowments, Sri Lanka, said there is a separate Ministry for Siddha Medicines in Sri Lanka. The Minister dwelt a. length on the value of Tamil medicines.

Mr. Rajadurai told the gathering that Sri Lanka is prepared to take as guest any one who wishes to come to Sri Lanka for the study of Siddha medicine.

Sri Kunrakkudi Adigalar, who inaugurated the seminar stressed the importance of having a separate department for Siddha medicines in the proposed Tamil University.

Mr. K. Venkatesan, Editor, Mooligaimani welcomed the proposal of Mr. Rajadurai and assured him that he on his part would take people from Sri Lanka as his guests if they wish to learn Siddha medicines.

Mr Manikkavasagam, Mr. Chandramoorthy, Dr. Ramachandran presented papers on various aspects of Siddha medicines.

The 'Mooligai Mani', monthly medical journal which has organised the seminar, is also conducting an exhibition at the seminar hall of New Arya Bhavan on "Siddha Medicines in modern research" Mr. K. A. Krishnaswamy, Minister for Rural Industries, declared open the exhibition.

Indian Express
8-1-81

Printed at Mooligai mani Press, Madras—600 030.
Editor and Publisher : Herabalist, K. Venkatesan M.A.,
Founder Editor : Dr. A.R. Kannappar,
(Champion of Herbal Medicine)
No. 22, Balaji Avanue, IInd st., T. Nagar, Madras-600 017.

Regd No : M : 8354 **MOOLIGAI MANI (Monthly)**

மலர் : 17] பிப்ரவரி-ஆகஸ்டு-81 [இதழ் 4 to 9

இணைப்பிதழ் விலை ரூ. ஒன்பது

உள்ளே. . .

இன்னும் வழக்கமான பகுதிகளுடன் 160 பக்கங்கள்.

எல்லாப் பிணிகளும்
மூலிகை மணியைக் கண்டால்
நில்லாது ஓடும்—படித்து நலம் பெறுக!